LA ESTAFA DE LA FEMINIDAD

Cómo la belleza nos educa para ser sumisas



LALA PASQUINELLI

@mujeresquenofuerontapa



La estafa de la feminidad

La estafa de la feminidad
Cómo la belleza nos educa para ser sumisas

Lala Pasquinelli
@mujeresquenofuerontapa

Índice de contenido

Lala Pasquinelli
La estafa de la feminidad / Lala Pasquinelli. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2024.
Libro digital, EPUB
Archivo Digital: descarga
ISBN 978-950-49-8663-8
1. Feminismo. 2. Ensayo. I. Título.
CDD 305.4201

Publicado bajo el sello Planeta®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

1.ª edición digital: abril de 2024
Versión: 1.0
Digitalización: Proyecto 451

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-8663-8

A Paula,
mi nono,
Marta y Ángel,
Fede, Vir y Marcos,
Sofi y Tomás.

Introducción
UN LIBRO PARA HACKEAR LA ESTAFA

Escribo este libro como víctima redimida del mandato de feminidad que nos produce sumisas, anestesiadas, dependientes y rotas. Escribo habiendo hecho todo lo que hay que hacer para encajar. Escribo como estafada porque, a pesar de haber seguido los manuales, no alcancé la felicidad prometida.

Escribo como okupa de este cuerpo que fue enemigo, ajeno, extraño; como madre de estos pensamientos incómodos; escribo desde la distancia de eso y al mismo tiempo desde ahí, incomodada, pero también autorizada y legitimada por las historias de miles de mujeres, idénticas a la mía. Un libro de intuiciones colectivas y reflexiones que se han ido haciendo carne a través de mi propia experiencia y del diálogo permanente con esas miles de otras, a lo largo de los años, en mi trabajo en Mujeres Que No Fueron Tapa, (1) que comenzó en 2012 y vio la luz en 2015, cuando empecé a trabajar en una serie de obras en *collage* , con pedacitos de revistas, construyendo las imágenes de las mujeres que no iban a aparecer en sus tapas. Encontré en ese dispositivo anacrónico, pero aún vigente en todo el mundo, una **tradición sostenida en la construcción de un modelo de feminidad anclado en la sumisión** .

Es llamativo que las tapas de las revistas no hayan cambiado casi nada a lo largo de un siglo. Los cambios más significativos son que las mujeres aparecen cada vez con menos ropa y dicen las mismas cosas con otras palabras. El resto, más de lo mismo: mujeres blancas, delgadas, jóvenes, de pelo lacio y largo, del mundo de la moda o del espectáculo, semidesnudas, sexualizadas, mostrando sus cuerpos editados por el bisturí y el Photoshop, con pieles de la textura de la melamina, la gestualidad siempre sensual; siempre contando sus tips de belleza, del amor romántico, del deseo de ser madres o de la felicidad de serlo. Nada más.

Al mismo tiempo, los varones que aparecen en esas tapas de revista están vestidos de los pies a la cabeza, se los ve cómodos y seguros, su gestualidad es natural, ocupan el espacio con normalidad, tienen diferentes edades, sus pieles se muestran como son: arrugas, verrugas, lunares, mucho o poco pelo. Lo que los lleva a esas tapas no es su cuerpo, sino haber cumplido eficientemente con una parte importantísima del mandato de masculinidad: ser profesionalmente exitosos. Y lo que yo veía ahí era lo mismo que veía en las series, en los noticieros, en los videos de YouTube y en la publicidad de la calle.

Empecé a compartir estas ideas sobre la cultura y la construcción de lo femenino en una página de Facebook y, gracias a la generosidad de compañeras feministas, mi trabajo comenzó a hacerse más visible, porque ellas me reconocían y validaban, me abrían espacios para contar y mostrar lo que hacía en medios de comunicación, en las aulas de las universidades o escuelas, en los eventos feministas.

Arranqué a trabajar con el concepto de hackeo, tomado y aprendido de *Un manifiesto hacker* , de McKenzie Wark, donde se plantea, a grandes rasgos, que en este momento de la historia quienes tienen el poder son quienes controlan los canales por los que circula la información. Una información homogénea, parcial, interesada; un relato de la realidad construido por esos mismos que tienen el poder. Hackear ese discurso implica ingresar al sistema para tomar esa información y hacer otra cosa con eso, contar otras historias, decodificar el mensaje no escrito, leer lo que está entre líneas, explicitarlo, poner a circular nuevos mensajes. Empecé a hacerlo. Invité a otras a **hackear los mensajes, hackear la representación de lo femenino y hackear lo que esta representación construye en nosotras** , no solo desde la mirada crítica, también desde la acción.

Casi al mismo tiempo nacieron los talleres, primero solo para mujeres. En ellos llevábamos la idea del hackeo a nuestras propias historias. ¿Qué me dicen a mí estas imágenes todas iguales? ¿Qué construyen en mí estas historias de mujeres que hablan siempre de lo mismo? ¿Qué me pasa a mí con esto?

Empezaron a convocarme de espacios educativos, de escuelas secundarias sobre todo, para hacer estos mismos talleres en los que hablaba de estereotipos y, después de mostrarles cómo se construyen estos ideales y cómo afectan sus vidas y sus cuerpos, preguntaba a estudiantes: ¿cuándo te encanta ser vos?, y les hacía una invitación a producir nuevos mensajes a partir del *collage* . Para llegar a más

estudiantes, organizamos el Festival de Hackeo de Estereotipos en espacios educativos, por el que ya pasaron más de quince mil educadores y un millón de estudiantes de doce países diferentes. Pero sobre todo empezamos a abrir conversaciones públicas a través de las redes sociales, a través de boletines y de un podcast que grabo desde 2017, que se llama también *Mujeres que no fueron tapa* , en el que tengo conversaciones largas y profundas con las mujeres que me inspiran. A eso se suman las campañas de concientización como #NosTenemos #HermanaSoltáLaPanza #HermanaSoltáElReloj y #HermanaSoltáLaNovela.

En estas campañas, se entrelazan la metodología del hackeo, la de los grupos de conciencia de la segunda ola del feminismo y un trabajo de traducción del cuerpo teórico del feminismo para hacerlo accesible a todas las personas.

Así se fueron abriendo preguntas: ¿cuándo fue la primera vez que te dijeron que tenías que hacer dieta y quién te lo dijo? ¿Dejaste de hacer algo que era importante para vos por encajar en el ideal de belleza? ¿Sentís que si no tenés una pareja sos una fracasada? Estas y muchas otras preguntas eran contestadas por cientos de miles de mujeres que contaban sus historias y sacaban a la luz todo eso de lo que no se habla porque nos avergüenza (la vergüenza siempre ahí como un dispositivo para silenciarnos y dejarnos solas). **La acumulación de experiencias comunes a partir de las preguntas y de las encuestas respondidas por esas miles de mujeres nos permitía entender que lo que nos pasaba no era personal: era —y es— político.**

También se sucedían los talleres presenciales y virtuales por los que pasaron cerca de quince mil mujeres de todo el país y de otros países, en los que trabajamos temas como el mandato de belleza, el amor romántico como mito, la sexualidad de las mujeres, el vínculo madre-hija desde una perspectiva feminista, el hackeo de la maternidad rosa y del mandato de dependencia económica, la autoestima desde una perspectiva feminista y muchos otros.

De ese trabajo, de la escucha atenta de esas historias, de los procesos que acompañé a lo largo del tiempo, de las transformaciones de esas mujeres y de las mías, de las lecturas feministas que veremos en estas páginas, nace lo que comparto en este libro.

Este es **un libro sobre el mandato de feminidad** , sobre cómo ese «ser mujeres» está construido, sobre cómo eso que supuestamente

«elegimos» se nos impone, sobre identificar y desmontar lo sutil que nos somete.

Desencarnar y encarnar, de eso se trata. Encarnar una gestualidad nueva para desencarnar la vieja. Entender para desencarnar el software implantado en nosotras, las que hemos sido educadas en esta cultura como mujeres, a las que se nos enseñó a serlo y sobre todo a parecerlo a través de los códigos no escritos de la feminidad. Poder comprender cuáles son y dar los pasos para desmontar esta educación en la sumisión.

La feminidad es eso, lo que no existe. **Aunque nos hagan creer que es lo que naturalmente somos, que está en los genes, la feminidad es un cautiverio.** (2) Nos exige docilidad y obediencia. Lo voy a escribir mil veces en este libro porque nos atraviesa y nos es fácil reconocernos ahí: sumisión, cautiverio, obediencia.

Hay algo profundamente doloroso en el mandato de feminidad, sostener todo el tiempo la máscara de lo femenino produce una rotura en nosotras, en ese permanente esfuerzo por ser otra cosa y parecer otra cosa, sin que nadie se dé cuenta. Ese «parecer otra cosa» nos hace sentir traidoras. O traicionamos a los otros, o nos traicionamos a nosotras. Ambas traiciones duelen. Y también produce la sensación de que somos impostoras, de que no alcanza y de que nunca va a alcanzar.

Ese personaje en el que nos convertimos, esa máscara, ese cautiverio, modelado por el mercado, por las voces de nuestra madre, nuestra abuela o la influencer que seguimos en Instagram; por la mirada de los varones de nuestro entorno y el lugar que nos dan en el trabajo representa la feminidad, algo a lo que se supone que pertenecemos por nacimiento y algo que muchas congéneres parecen disfrutar mucho, muchísimo, acatando sus normas y cumpliendo sus ritos. ¿Será verdad que disfrutan?

La máscara de lo femenino nos atrapa. Se termina convirtiendo en lo que somos aunque no nos guste, aunque no haya disfrute, ni placer, ni ganas, ni nada. Performando las gestualidades de lo femenino somos queridas, comportándonos bien somos aceptadas en círculos sociales, lugares, trabajos, vínculos. Siendo obedientes, entregando nuestro tiempo y nuestra energía a ser «femeninas», somos premiadas con una pareja, la aceptación de nuestros entornos y tantas cosas más.

En un mundo que nos desprecia, que nos extermina, que nos

infravalora ser obedientes para ser aceptadas es como mínimo una estrategia de supervivencia. Pero, al mismo tiempo, es una trampa: la de la homogeneidad, la mutilación y la anestesia, la trampa del cautiverio. Tenemos que parecernos a algo que ni siquiera sabemos muy bien qué es, un ideal que al mismo tiempo es definido y difuso, un blanco móvil. Se nos escapa. Nunca vamos a llegar del todo ahí. Nunca nada que hagamos va a ser suficiente y la idea es que no alcance.

A veces, en el fondo, vos, yo, muchas otras, sabíamos/sabemos que ese personaje es un engaño, una celda o, por lo menos, un mal negocio que implica acallar emociones y traicionar valores que son importantes para nosotras. Mucha pero muchísima anestesia, violencia, ansiedad y angustia. A veces, un malestar sin nombre del que no sabemos cómo salir.

Este libro trata sobre cómo todo eso sucede porque nos moldean para que así sea: **ser mujeres es ser educadas para que toda esa violencia, esa sumisión y ese abuso sean parte de nuestras vidas como norma: es lo que nos toca por ser mujeres** .

Lo que acá intento explicar es cómo todos esos rituales de la feminidad que se nos venden como destinos nos preparan para tolerar y normalizar la violencia que nos rompe y a veces termina con nuestras vidas.

Está dedicado a todas las que, como yo, alguna vez se sintieron inadecuadas, rotas y falladas y es una invitación a la desobediencia.

¿Se puede salir de ahí? ¿Cuál es el precio? ¿Cómo lo hacemos? La contracara de la obediencia, de callarse la boca, de quedarse quieta y ocupar poco espacio es vivir sin manual. Y vivir sin manual es difícil. Porque navegar en aguas inciertas exige coraje. No nos vamos a mentir entre nosotras. Hay que tener coraje para desobedecer y muchas veces, para que suceda, hace falta que no quede alternativa. Tenemos que sentirnos empujadas a la rebeldía.

Pero no tiene por qué ser un salto al vacío ni un camino que se recorra en soledad. Por eso, como cierre de cada capítulo, vas a encontrar algunas preguntas para hackear estos mandatos y, al final del libro, algunas herramientas para liberar nuestros cuerpos, porque **así como aprendimos la sumisión, también podemos aprender la desobediencia y la rebeldía. De eso también trata este libro.**

---

1 . Mujeres Que No Fueron Tapa es una organización *artivista* y feminista de transformación social, que desde 2015 trabaja a través de diferentes proyectos para mostrar la forma en la que la cultura masiva reproduce y construye estereotipos de género y mandatos; desnaturalizarlo y hackearlo; y construir otras narrativas y nuevas pedagogías, haciendo lugar a otras voces e historias.

2 . Hablo de la feminidad como cautiverio en el sentido en el que lo define Marcela Lagarde y de los Ríos en su libro *Los cautiverios de las mujeres* : «El cautiverio caracteriza a las mujeres por su subordinación al poder, su dependencia vital, el gobierno y la ocupación de sus vidas por las instituciones y los particulares (los otros), y por la obligación de cumplir con el deber ser femenino de su grupo de adscripción, concretado en vidas estereotipadas, sin alternativas. Todo esto es vivido por las mujeres desde la subalternidad a que las somete el dominio de sus vidas ejercido sobre ellas por la sociedad y la cultura, clasistas y patriarcales, y por sus sujetos sociales».

Capítulo 1
UNA NUEVA-VIEJA MÍSTICA DE LO FEMENINO

En 1963, Betty Friedan, teórica y líder feminista estadounidense, escribió un libro que abrió un portal y marcó el fin de una época. Ese libro se llama *La mística de la feminidad* . Ahí explica la forma en la que la identidad de las mujeres era configurada por el discurso/modelo de la «buena mujer»: una esposa y madre de familia que se realiza atendiendo a su aspecto físico, viviendo en los suburbios acomodados de las grandes ciudades, en una casa bonita con los últimos electrodomésticos de la época, teniendo más hijos que los que había tenido su madre, sobreatendidos por ella misma, a los que lleva de acá para allá en su auto familiar último modelo, y cuyo único desafío es aprender a utilizar adecuadamente esos modernos electrodomésticos que le harían la vida más fácil y más feliz.

Ese modelo de feminidad fue exitoso para **devolver a las mujeres al hogar después de la primera ola del feminismo y la conquista de derechos civiles como el voto** . Las mujeres de esa época, si bien con algunos derechos conquistados, en general volvieron a encerrarse en lo doméstico, se casaron más jóvenes que sus madres y tuvieron el doble de hijos. Se suponía que eso las iba a hacer felices, a diferencia de sus predecesoras, a quienes habían visto sufrir por el anhelo de la igualdad, el desarrollo y el éxito profesional; por el deseo de explorar las posibilidades de la existencia más allá del rol social que se les imponía como madres, esposas y amas de casa. Toda la cultura de la época estuvo destinada a someter a estas mujeres con mensajes que decían que para ser felices debían hacer eso que estaban haciendo, seguir ese «manual» de lo femenino.

Pero aunque lo habían elegido «libremente», esas vidas de madres, esposas y amas de casa no se podían sostener sin riesgo para su salud

mental y física. Las mujeres de los años cincuenta y sesenta acudían en masa a las consultas de médicos y profesionales de la salud mental en busca de respuestas y soluciones, sin entender por qué se sentían tan desdichadas y tristes si tenían todo lo que había que tener para ser felices, si de hecho el resto de las mujeres eran felices con eso mismo que a ellas las llenaba de angustia y ansiedad. ¿Acaso no mostraban eso las revistas, las películas, las noticias y todo lo que se consumía en la época? Entonces, ¿por qué esas palpitaciones? ¿Por qué esa falta de deseo? ¿Por qué esa abulia?

El malestar silencioso que no podían nombrar, y al que Betty Friedan le pone nombre, apellido y autoría, explota durante la segunda ola del feminismo, a inicios de la década del sesenta, cuando las mujeres descubrieron que no eran ellas el problema, que no le pasaba solo a cada una de ellas por insatisfecha, neurótica o loca, sino que ahí afuera había un sistema que les daba forma a sus decisiones y deseos. Empiezan a darse cuenta de que habían sido estafadas por un modelo que les prometía la felicidad si se portaban bien —y ellas se habían portado muy bien— pero eso solo les traía agotamiento y ese malestar sin nombre.

¿Les suena familiar? Setenta años después esa «mística de la feminidad» tiene otra forma pero continúa intacta en esencia, en sus objetivos y en sus zanahorias, y sigue siendo el manual obligado para la vida feliz de las mujeres.

Se nos sigue tratando de modelar en la subordinación, volvernos dóciles y obedientes para que cumplamos todo lo que la sociedad necesita que hagamos sin quejas y sin rebeldía. Intentan convencernos de que esa docilidad es nuestra, es lo natural, la elegimos, está en nosotras, en nuestras células. Esa mística continúa, con el mismo malestar, o con más malestar, poniendo en jaque nuestra salud física y psíquica en la obstinada persecución de la «felicidad» a través de esa vieja-nueva mística: ese ideal femenino que sigue siendo la zanahoria más grande de todas.

Pero ahora tiene una exigencia más: **La belleza, que si bien ha sido siempre una demanda para las mujeres, en los últimos cuarenta años se ha vuelto «el» requisito previo de acceso al resto de los mandatos** . Lo viejo quedó, pero la belleza se impuso como condición de existencia y fuente de todo valor.

Del viejo modelo conservamos la exigencia de la heterosexualidad para producirnos dominadas y para cumplir con el trabajo de

reproducir a la especie. Y, así, ser buenas madres de esas crías, abnegadas y dispuestas en la explotación de nuestros servicios, ahora amamantando a libre demanda, moliendo el grano de trigo orgánico con nuestras propias manos, siendo pacientes y pedagógicas, jamás perdiendo la compostura ni la paciencia, siempre dispuestas e incondicionales para nuestra descendencia y nuestra pareja, sonriendo en todo momento sin perder la calma jamás.

Pero ya no alcanza con quedarnos en casa a hacer todo eso; también tenemos que estudiar y trabajar, y ser exitosas, dentro de lo que a las mujeres se les permite serlo, por supuesto: es raro que lleguemos masivamente a los espacios de poder.

Y siempre —antes, después y durante todo esto— deberemos encajar en el ideal de belleza, porque **la belleza es la medida de nuestro valor y el requisito básico para ser consideradas buenas mujeres** .

La feminidad y la búsqueda de la felicidad

La promesa de felicidad se mueve delante de nosotras para que sigamos las reglas, nos sometamos, aceptemos los hábitos, los gestos y las formas de la sumisión como si fuera lo mejor que nos puede pasar.

La feminidad es así una receta para la felicidad. Hacemos todo eso que debemos hacer porque nos cuentan que es el camino para ser felices, al estilo Disney y en formato película o serie, donde la felicidad se alcanza al final de la peli, ese lugar al que llegan la y el protagonista —ambos delgados, rubios, jóvenes— después de hacer todo lo que hacen las buenas mujeres y los buenos varones.

Crecemos con estos relatos en los que la chica es aceptada y querida por el chico lindo, las chicas lindas y todo el entorno social cuando transforma su cuerpo y adelgaza, cuando deja de ser la gordita nerd y se sexualiza, cuando encaja y se vuelve sexy y, entonces, pasa a ser popular. Según esos relatos, caminamos hacia la felicidad cuando conocemos a ese varón hegemónico e indiferente al que transformamos con amor incondicional y abnegado y lo dejamos todo por él. La cúspide de la felicidad sigue siendo el matrimonio con ese señor que representa todo lo que los buenos varones deben ser: con él se forma una familia y se tienen hermosos retoños que nos harán felices por siempre.

Se nos asegura que seremos dichosas y amadas de una vez y para siempre cuando cumplamos con la lista de mandatos y logremos ser lo

suficientemente obedientes a todos y cada uno de ellos. Partes nuestras quedarán en el camino, cosas que nos definen, experiencias y valores esenciales a los que vamos a renunciar para ser aceptadas. Pero ¿a quién le importa?

Según este manual tácito, si hacemos todo lo que hay que hacer, llegaremos, o deberíamos llegar, a la felicidad. Pero resulta que hicimos todo y ¡oh, sorpresa! No somos felices. ¿Por qué? ¿Qué sucede? ¿Qué es este vació en el estómago además del hambre de la dieta?

El mercado nos contestará que es nuestra culpa, que no llegamos a la felicidad o que la felicidad no llegó a nosotras porque no nos esforzamos lo suficiente. Algún error cometimos. Si la felicidad no llega, no vamos a cuestionar el manual: vamos a pensar que algo hicimos mal.

En ese **modelo de felicidad meritocrática que hoy se expresa en las redes sociales, no hay lugar para la vulnerabilidad, la tristeza, la duda, la incertidumbre de vivir, el duelo, la fragilidad, el dolor** . Todo eso hay que vivirlo en silencio y soledad, que nadie se dé cuenta de que no somos felices, de que estamos cansadas, de que nos sentimos falladas. Tenemos que ponernos máscaras, ocultarnos atrás de personajes cool, consumir un empoderamiento de selfie con filtro en ropa interior, bien sexys, y seguir comprando todo eso que compran las personas que son felices.

Aprendemos que la felicidad nos la da una apariencia física determinada y ser elegidas por un hombre con quien formaremos una familia.

Ese relato de la felicidad es literalmente una trampa mortal para las mujeres, porque cumplir con los rituales del manual de género nos adormece, nos vuelve dóciles o, peor todavía, buscando la aceptación y la felicidad encontramos el infierno y la violencia.

¿Y la masculinidad?

Mientras que nuestras vidas en esta segunda década de los años 2000, gracias al feminismo y al movimiento de mujeres y disidencias, y a pesar de lo expuesto anteriormente, distan años luz de las de nuestras abuelas, **las vidas de los varones no han cambiado casi nada en los últimos setenta años** . Siguen teniendo existencias bastante similares a las de sus padres, abuelos y bisabuelos en cuanto a lo que se les demanda y exige para cumplir su rol social: trabajo, ocio,

acumulación de riqueza, conquista, poder, violencia. Y como dice la socióloga y escritora Eva Illouz en su libro *Por qué duele el amor* , ya ni siquiera se sienten obligados al matrimonio y el compromiso, que hasta mediados del siglo pasado eran los requisitos para acceder al cuerpo de las mujeres.

Incluso hoy se los percibe más infantilizados y dependientes de los cuidados de las mujeres que antaño, muy enojados por el hecho de que sus vidas tengan que cambiar y de que ya no estemos tan dispuestas a servirlos. Porque los varones son servidos por las mujeres de sus entornos desde que nacen: madres, abuelas, hermanas, tías; luego parejas, asistentes u otras disponibles, y hacia el final de la vida hijas, sobrinas, hermanas, etc. Así atraviesan toda su vida. Lo aprenden desde los primeros años. Siempre hay mujeres atendiéndolos a ellos y al resto de varones de su alrededor. Incluso cuando ese trabajo es pago, es realizado por mujeres.

La familia tradicional es la primera escuela de la desigualdad en todas sus formas : lo primero que aprendemos es que hay unos que son servidos y hay otras que sirven.

En cuanto a sus obligaciones afectivas, no existen. No se les exige ser buenos padres, tener pareja, ser buenos maridos o buenos hijos en los mismos términos en los que esto se impone a las mujeres. Cómo será de poco lo que se espera que la expresión «padre presente» designa a aquel progenitor que cumple mínimamente con su rol de atención y cuidado, algo que está muy por debajo de lo que el mundo espera que haga una madre. Un padre que lleva a comer a su progenie comida chatarra nos enternece, una madre que da pizza y empanadas de cenar a su descendencia es una «mala madre». Tampoco sostienen la carga mental, ni se espera que lo hagan. El concepto de carga mental define a todas las tareas de planificación, organización, coordinación y cumplimiento de las tareas domésticas. Y es una carga que recae principalmente en las mujeres. También serán las que se ocupen de ser el sostén emocional de los vínculos familiares y sociales.

Muchos no saben a qué grado de la escuela van sus retoños, cuál es su número de documento, a qué profesional de la salud consultar cuando se enferman o qué remedio darles cuando tienen fiebre, ni los ayudan a hacer las tareas escolares ni saben el talle de ropa que usan. Nadie consideraría buena madre a una mujer que no tuviera toda esta información —y mucha más— en su cabeza.

Lo peor no es esto, sino que los varones no sientan que hay

algo que está mal, que esta lógica de no implicarse, de hacer recaer en otra persona todas estas tareas, de gozar de los beneficios de todo ese trabajo es injusta.

La carga mental, física, afectiva y, por supuesto, la patrimonial, implica siempre empobrecerse por dedicar menos tiempo al trabajo remunerado o a formarse, y tener más gastos en el sostenimiento de la familia, además del cero reconocimiento —económico y simbólico— de estas tareas como trabajo.

En 2022, el Ministerio de Género de la Provincia de Buenos Aires hizo una encuesta sobre el cumplimiento de la cuota alimentaria por parte de los padres y el resultado arrojó que el 66% no la paga o no lo hace en término ni en la cantidad necesaria. (1) A esto deberíamos sumarle la cantidad que ni siquiera tiene una cuota fijada porque no tienen ingresos formales o renuncian a los trabajos en el sistema formal para que no les embarguen los sueldos y evitar tener que pasarles dinero a sus hijos para comer, vestirse y vivir, gastos que recaen en la madre.

Lo resultados de esta encuesta son coincidentes con los de la encuesta sobre arrepentimiento en la maternidad, que hicimos desde Mujeres que No Fueron Tapa durante el mismo año, en la que participaron once mil mujeres, de las cuales el 70% se arrepiente en algún grado de haber sido madre y ese arrepentimiento, en la amplia mayoría de los casos, tiene que ver con que están ejerciendo la maternidad en condiciones de explotación, con o sin pareja. (2)

Lo más grave es que no hay una condena social para los padres que abandonan, no cuidan o no pagan por el cuidado de su descendencia. A nadie le parece criminal que no se hagan cargo de esas tareas, ni les parece delictivo el abandono en el que dejan a quienes trajeron al mundo, porque como dijimos, la vara está muy baja y **las normas sociales y los criterios de valoración están construidos desde la masculinidad** .

Cómo será de poco lo que se espera de los varones en esos vínculos, que tenemos que ver con regularidad en los medios de comunicación noticias acerca del papá heroico que «cuida solo» a su prole, pero el hecho de que la mayoría de las madres cuiden solas a sus retoños, estén en pareja o no, no se viraliza en ningún lado.

Una prueba visual de la casi nula expectativa que hay sobre los varones en el campo de lo afectivo, fueron los comentarios de muchos varones frente a una escena que se vio en la final de la Copa Mundial

en Qatar 2022, en la que Lionel Messi le saca una foto a su esposa levantando la copa. Muchos de los comentarios repetían esta frase: «nos dejaste la vara muy alta». Messi simplemente se tomó el tiempo de sacarle una foto a su pareja y eso le deja «la vara muy alta» al resto. Al mismo tiempo, miles de mujeres enternecidas con la escena publicaban estas fotos y hablaban de la maravilla de las nuevas masculinidades.

¿Y como hijos? ¿Se espera lo mismo de los hijos que de las hijas? Tampoco. En su gran mayoría son las hijas las que sostienen a los padres en caso de necesidad, son las que los cuidan, las que llevan y traen al médico, hacen trámites y acompañan.

Y, por supuesto, tampoco se les exige belleza para ocupar ningún espacio. Es muy raro que un varón quede afuera del mercado laboral por no tener la panza chata o los abdominales marcados, por no cumplir con el estándar de belleza de la masculinidad. No van a ser sexualizados porque su valor no radica ni reside en su apariencia. Claro que existe un ideal de belleza masculino, pero no cumplirlo no los deja afuera de todo, mucho menos del mercado del amor y del deseo. «Billetera mata galán» dice el dicho popular: mientras los varones cumplan con su rol de proveedores, acumuladores de riqueza y conquistadores no importa su apariencia ni su edad.

No negamos que «no todos los varones». **Es cierto que existen varones que están intentando sensibilizarse y conectar con otras experiencias, correrse de sus lugares de privilegio y dejar de explotar a las mujeres, pero ese no es un movimiento masivo** y, al mismo tiempo que eso sucede, en muchos sectores encontramos varones jóvenes que se resisten —quizás más que sus antecesores— a cuestionar los roles de género.

Tenemos claro que la masculinidad es también una cárcel que les obtura la posibilidad de conectar con sus emociones, los educa en la disponibilidad de la furia, los obliga permanentemente a desconectarse de sí mismos y exponer su violencia y su crueldad para ser considerados de manera positiva por sus pares. **La masculinidad rompe a los varones de diferentes maneras, pero de ningún modo los desjerarquiza ni los ubica en la subalternidad que permite la explotación en la que la feminidad ubica a las mujeres.**

Y es un gran problema que todavía no estén masivamente dispuestos a revisar la forma en la que se construyen sus identidades y crean que deconstruirse es hablar de feminismo o venir a nuestras

marchas, en lugar de hacer silencio, dejarnos hablar y empezar a escucharnos de una vez por todas.

Construidas en la subalternidad

En nuestra profunda incomodidad con estos roles asignados, en el arrasamiento, la angustia, la ansiedad, la sensación de no dar más, de no encajar, de que no alcanza, nosotras los miramos a ellos, estos hombres/niños para quienes las cosas no han cambiado, y los vemos viviendo en apariencia muy bien, decidiendo sobre sus destinos —y los nuestros— teniendo autonomía y recursos, siendo todo lo libres que se puede ser en este sistema económico, político y social pero, sin dudas, mucho más libres que nosotras. El espacio público es de ellos, el dinero es de ellos, el poder es de ellos.

Entonces pensamos que el problema son los lugares, que no estamos ocupando los espacios correctos, los que ocupan ellos, como lo hacen ellos, porque al parecer la libertad y la felicidad están ahí. Y vamos a por ello también, porque podemos, porque tenemos con qué. Procuramos hacer lo que ellos hacen para ver si así por fin ganamos autonomía, independencia económica y libertad; pero no sucede. Llegamos, alcanzamos algunos espacios, luchamos con uñas y dientes para hacernos un lugar, pero estamos cada vez más extenuadas, al límite de nuestra salud física y mental. Y los beneficios no son gran cosa o no llegan o no terminan de llegar.

¿Por qué? ¿Qué hicimos mal? Es que **nosotras fuimos a tomar sus lugares pero nadie ocupó los nuestros: ellos no los quieren, no sienten que tengan que hacerlo, que haya algo bueno para ellos ahí** . No quieren poner la ropa en el lavarropas, saber dónde se guardan las cosas, ni llevar a los chicos al médico, ni ponerte la oreja cuando te angustiás, ni acompañar a la madre al oftalmólogo. No quieren pensar en qué comemos, cómo se limpia el baño y, si hay que llamar al plomero, cuál es su teléfono y quedarse a esperarlo. No les interesa. No lo van a hacer.

Mientras que el 90% de las mujeres realiza trabajo doméstico no remunerado dedicándole un promedio de 6 horas por día, solo el 67% de los hombres lo hace y dedica solo 2,37 horas. Mientras que el 64% de las mujeres se ocupa de las tareas de alimentación, solo el 25% de los varones lo hace. Mientras que el 77% de las mujeres se encarga diariamente de la higiene de la vivienda, solo el 45% de los hombres destina tiempo a esto. (3)

Ese trabajo que siempre ha sido nuestro, el más importante del mundo, el que sostiene la vida, el que nadie ve ni valora, tenemos que seguir haciéndolo porque si no nadie lo va a hacer. Esto los varones lo ven, pero no lo reconocen como algo que tenga que ver con ellos. **Nadie nunca les dijo que esas tareas eran su responsabilidad, que si no las hacían eran «malos varones». En cambio, nosotras vamos a ser corroídas por la culpa si no hacemos lo que nos enseñaron a hacer, eso que es «naturalmente» femenino.**

Tenemos que seguir sosteniendo la carga mental y física de nuestros hogares, cuidar física y afectivamente a nuestra descendencia y muchas veces a nuestras parejas y familias de origen al mismo tiempo que trabajamos como si no tuviéramos que hacer todo lo anterior, y para llegar a esos lugares se nos exige mucho más que la simple portación de pene que se les exige a ellos. Nos convencen de que no avanzamos no porque esos ambientes sean machistas y estén hasta el cuello de sesgos de género, no porque no quieren ceder ni un tranco de espacio, no. Es porque nosotras tenemos mucho de esto o poco de aquello. El problema sos vos y no el contexto sexista en el que te movés.

Además de eso, por supuesto y como ya dijimos, tenemos que seguir cuidando nuestra apariencia, ¡no te vengas abajo! ¡No te abandones!

Nadie les pide nada a los varones más que que sean varones, mientras que nosotras nos seguimos capacitando, llenando las universidades, (4) haciendo cursos, estudiando, pagando posgrados y maestrías (5) para entregarles a las organizaciones los saberes adquiridos a costa de nuestro tiempo y dinero, y a cambio de casi nada. (6)

Todo el sistema económico se beneficia de este estado de cosas. En Argentina, el trabajo doméstico y de cuidados no remunerado representa un 15,9% del PBI y es el sector de mayor aporte en toda la economía, seguido por la industria, con un 13,2%. (7) Respecto del sector privado, si las mujeres no hiciéramos esas tareas gratuitamente, los salarios deberían ser más altos para cubrir el costo de esas labores.

Viene a cuento repasar, como lo hace la activista y escritora Silvia Federici en su libro *Reencantar el Mundo. El feminismo y la política de los comunes* que **fueron motivos económicos y políticos los que dieron nacimiento a la figura de la «ama de casa» en la segunda mitad del siglo XIX en Europa** , (8) cuando la clase trabajadora vivía

en condiciones de extrema explotación, varones y mujeres trabajaban por igual en las fábricas de la industria liviana y lo hacían durante extensísimas y extenuantes jornadas laborales. Las mujeres no podían más, y se negaban a seguir trabajando en sus casas, a realizar los trabajos domésticos y de crianza, y como consecuencia de todo ese cuadro, la clase obrera parecía ir camino a la extinción, y el fantasma del comunismo flotaba en toda Europa. Así que para solucionarlo se introdujeron reformas laborales por parte de los Estados que implicaban, por un lado, la promulgación de leyes que empezaron a reducir el trabajo de las mujeres para terminar eliminándolo; y por el otro, el aumento de los salarios de los trabajadores varones hasta en un 40%. Las mujeres salieron de las fábricas, los varones ganaron confort.

Hoy en nuestras casas tenemos que hacer ese trabajo, que sigue sin ser remunerado, y, además, tenemos que trabajar afuera.

Que seamos las mujeres las que cuidamos a todas las personas implica también que el Estado se ahorre el costo de la prestación de un servicio público de cuidados a quienes lo necesitan, y hace recaer esos cuidados en nosotras en forma gratuita.

También el hecho de que sean las mujeres las que ganan menos, condiciona las decisiones familiares y terminamos «decidiendo» junto a nuestras parejas dejar de trabajar para cuidar a la descendencia sin retribución, solo por el techo y la comida, trabajo que, si fuera realizado por otra persona, sería remunerado. (9) Y lo hacemos felices, creyendo que estamos cumpliendo con el deber de buenas mujeres y «eligiendo». Aunque cuando —como le sucede al 50% de las parejas— luego nos separemos, (10) muchas de nosotras nos vamos a encontrar empobrecidas, sin trabajo o con trabajos que no nos permiten afrontar la subsistencia, ya que es muy probable que caigamos en ese 66% de casos en los que los progenitores incumplen sus obligaciones alimentarias.

Somos nosotras las que, al mismo tiempo que trabajamos, hacemos que estas personas que más pronto que tarde estarán prestando servicios en el mundo laboral lleguen sanas, salvas, educadas y alimentadas a ser la fuerza de trabajo necesaria para que los jugadores del sistema económico y los Estados se beneficien de sus servicios y extraigan todo lo que puedan de ellas contra el pago de unas remuneraciones que, en estas latitudes, de ninguna manera son suficientes como para una subsistencia digna.

Caímos en la trampa porque la igualdad no es —o no es solo— ocupar los lugares como los ocupan ellos, con sus códigos y reglas, sino que cambien las reglas y que ellos también ocupen los nuestros, que cualquiera pueda ocupar cualquier lugar. **Lo verdaderamente equitativo es hackear la subordinación y desjerarquización social de lo femenino y de las tareas feminizadas, ponerlas en el centro de la valoración y de la vida social y luchar por mejores y más humanas condiciones de existencia para todas las personas.**

Hay un ejemplo histórico muy interesante, que da cuenta de esto: durante la Segunda Guerra Mundial, especialmente en Europa, las mujeres fueron convocadas a ocupar los espacios de trabajo de los varones que estaban movilizados en el frente de batalla. Empezaron a trabajar en fábricas, a conducir vehículos, a recibir un salario por tareas que, además, nunca habían realizado hasta ese momento. Se les pagaba menos que a los varones, pero muchas de ellas, por primera vez, vivían con entusiasmo la posibilidad de salir de sus hogares, conocer la autonomía económica, ocupar el espacio público.

Terminada la guerra, todas esas mujeres, esposas, hijas, hermanas fueron invitadas a retirarse para devolver esos espacios a los varones, que no estaban dispuestos a ocuparse de las tareas domésticas. Las mujeres tuvieron que volver a sus casas a trabajar sin recibir nada a cambio y a soportar la autoridad de los varones. Ni siquiera las viudas pudieron conservar sus trabajos. Y hubo campañas de comunicación muy explícitas por parte de los gobiernos para que fueran los varones quienes trabajaran y las mujeres volvieran a ser fieles siervas del hogar.

Todo esto que venimos viendo desemboca en que la independencia y autonomía que tienen los varones no son consecuencia directa de los lugares que ocupan sino de la jerarquía que tiene la masculinidad. Lo que otorga poder, autonomía e independencia es la masculinidad.

Ellos pueden darse el lujo de tomar ciertas formas, gestos y hábitos de la feminidad: depilarse, cuidarse la piel, pintarse las uñas o derramar alguna lágrima cuando su equipo de fútbol sale campeón, pero **nosotras seguimos sin poder apropiarnos de lo viril en ninguna de sus formas ni posibilidades** : no podemos ser sagaces ni ambiciosas sin ser tildadas de perras interesadas, no podemos liderar con autoridad sin ser tenidas por psicópatas autoritarias. Se nos sigue exigiendo el «liderazgo femenino», que es una forma de decirnos bajá el tono, callate la boca, comportate como una buena mujer. Se nos

siguen exigiendo gestos de sumisión.

La necesidad de un cuerpo dócil

Esa mano de obra gratuita que realiza las tareas de cuidado que sostienen y producen la vida, o muy barata en los trabajos que realizamos las mujeres tanto en el sistema formal como en el informal, es indispensable para mantener los niveles de producción. El modelo de mujer ama de casa realizada en la crianza de los hijos ya no le sirve al mercado y mucho menos al patriarcado.

Ya no resulta útil que se quede en casa limándose las uñas, esperando al marido fresca y perfumada con la casa reluciente y la descendencia bañada. Se necesita que trabajemos y compitamos por los puestos de trabajo, que aceptemos ser contratadas a valores inferiores a los de los hombres, que creamos que capacitándonos y haciendo posgrados y más posgrados vamos a conseguir la legitimación que nos permitirá ascender en los trabajos y en la escala social (mientras, vemos ascender a los varones con mucha menos formación) y entregamos tiempo y esfuerzo a la mejora de las corporaciones y organizaciones que nos emplean, haciendo que en esa puja bajen los costos y el beneficio se lo lleven siempre los mismos.

El mercado necesita que hagamos todo, lo de siempre y lo de ahora: cuidando, pariendo, trabajando barato y consumiendo. Todo bien hecho, con gusto, obediencia y sin generar problemas.

Pero no es tan fácil someter a un grupo humano a la explotación. **Las mujeres a lo largo de la historia, hemos sido constantemente un problema para el sostenimiento del orden social tal cual lo conocemos, porque como cualquier grupo infravalorado, explotado y sojuzgado, siempre ha habido algunas dispuestas a rebelarse** , frente a las condiciones adversas e inferiorizantes que se nos imponen y frente a nuestra rebelión siempre ha habido reacciones para intentar devolvernos a la mansedumbre.

A principios y mediados del siglo XX hubo un esfuerzo descomunal de las usinas de creación de sentidos —el cine, las revistas, los medios de comunicación— para convencer a toda la sociedad de que las buenas mujeres se realizaban en sus hogares cuidando niños y esposos, y aprendiendo a usar electrodomésticos. Luego, cuando ese modelo de feminidad se puso en cuestión, se buscaron otros dispositivos para

someternos que fueron creando otro relato feliz de lo femenino: al que se le agregaron obligaciones para las mujeres y con el que se incrementaron los niveles de crueldad y explotación para que todo siguiera siendo más o menos igual, sin demasiados sobresaltos.

¿Qué droga podían proveernos para que siguiéramos produciendo y trabajando en condiciones de explotación, para evitar que nos rebeláramos, para devolvernos a «nuestro lugar», para convencernos una vez más de que nos realizamos en nuestra propia sumisión, para devolvernos obedientes a lugares parecidos a los de siempre? ¿De qué manera eran capaces de domesticarnos y anestesiarnos para convertirnos en cuerpos dóciles, más dóciles aún? A través de la belleza.

La belleza, mediante rituales, hábitos, fantasías y consumos, constituye el dispositivo principal y más eficiente para educarnos en la docilidad y construir la alienación y la mansedumbre que serán el entrenamiento para que cumplamos los otros mandatos que configuran la feminidad : el amor romántico heterosexual y la maternidad en su versión más rosada y edulcorada, que persisten sin modificaciones e incluso a menudo más insistentes.

La belleza se convierte en el primer pasaporte a la promesa de la felicidad y en la condición de ingreso a la feminidad. Se nos exige belleza para hacer amistades en la escuela, para tener una pareja, para acceder a un trabajo. Nos la exigen durante el embarazo y, en el posparto, se nos va a exigir que parezca que nunca hubiéramos parido y que sigamos bellas y disponibles para nuestras parejas varones mientras al mismo tiempo trabajamos y, de ser posible, alcanzamos el éxito profesional, para el cual la belleza, por supuesto, también es un requisito.

Así, volviendo al principio de este capítulo, se reedita la «mística de la feminidad» de la que hablaba Friedan en la idea de que hay un **«ser mujer» que es particular, que existe y que tiene que ver con encajar en el ideal de belleza** .

Hay múltiples industrias alimentándose de la objetificación de lo femenino que hacen proliferar la idea de que ser mujer es tener un gusto particular por pintarte los labios, usar minifalda, intervenir tu cuerpo con cruentas cirugías y depilarte «porque te gusta». Que cuanto más te ensañes con vos misma, más mujer sos.

Y por más que el feminismo se haya empeñado en repetir que ser mujeres se trata solo de ser el sujeto político al que se le atribuyen

obligatoriamente determinadas tareas sociales que tienen una jerarquía inferior en relación a las de los varones, que es ser víctimas de la violencia y la desigualdad estructural sobre nuestros cuerpos, que eso es lo único que nos identifica, no paramos de ver productos culturales que repiten lo contrario.

Si ser mujeres es que te guste la decoración, pintarte las uñas, maquillarte, usar tacos y polleras, ¿qué somos las que no tenemos esos hábitos? ¿Qué somos las que los rechazamos? ¿Qué somos las que gustamos de hábitos que se consideran propios de la masculinidad?

La perspectiva estética y las formas sofisticadas de quitarnos poder

Es difícil hablar de belleza sin que sobrevuele el fantasma de la banalidad y la superficialidad. ¿Qué tiene que ver la belleza con la violencia de género, el subempleo, la brecha salarial o la subalternidad de las mujeres? Esos son nuestros verdaderos problemas, parecen decirnos con la mirada algunas compañeras cuando introducimos este tema en la conversación del control sobre el cuerpo de las mujeres.

La exigencia de belleza es una reacción frente a los avances de las mujeres. Varias autoras feministas de diversas latitudes y filiaciones coinciden en que a partir de las consignas y el movimiento social y político puesto en marcha por el feminismo de la segunda ola, a fines de la década del sesenta y principios de la del setenta, hubo una reacción política para devolver a las mujeres a sus cautiverios.

En *El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de sexualidad* , la autora española Rosa Cobo Bedia sitúa temporalmente esta reacción en las décadas del ochenta y noventa. Lo mismo sostiene la periodista estadounidense Susan Faludi en su libro *Reacción. La guerra no declarada contra la mujer moderna.*

Este proceso, impulsado por las élites de varones blancos, educados, propietarios de las usinas de construcción de sentidos (medios de comunicación, industrias, etc.), no se mostró como una acción política organizada, sino casi como una respuesta «natural» de las mujeres por volver a «su lugar natural», como si solitas hubieran elegido la mansedumbre y la sumisión.

En la misma línea, Naomi Wolf, en *El mito de la belleza* , identifica en el **mandato de belleza un dispositivo político complejo para someter, disciplinar y anestesiar a las mujeres en respuesta a los rápidos avances en la conquista de derechos, en el acceso a la educación y a la forma en la que disputaban y se esforzaban por acceder al poder** .

Por su parte, en *Beauty and misoginy* [Belleza y misoginia], la académica inglesa Sheila Jeffreys da cuenta de la forma en la que se ha incrementado el control sobre el cuerpo de las mujeres a través de las prácticas relacionadas con la belleza, y los mecanismos sofisticados que se han adoptado para hacerlo. Remarca que ya en la década de 1970, en los grupos de conciencia donde las mujeres ponían en común sus experiencias —algo similar a lo que hacemos actualmente en Mujeres que No Fueron Tapa— se registraba una preocupación por el avance de las dietas, el maquillaje y la depilación como formas de control del cuerpo de las mujeres; prácticas que ahora nos resultan insignificantes al lado de los tratamientos invasivos y cirugías estéticas que se imponen como regla.

La mayor efectividad y eficiencia del mandato de belleza como dispositivo de control de los cuerpos y vidas de las mujeres es que no se lo detecta como dispositivo político . No lo vemos con claridad, no lo reconocemos. Como escribe Faludi, «una reacción contra los derechos de la mujer tiene éxito en la medida en que parece no ser política».

La antropóloga española Mari Luz Esteban, en su libro *Antropología del cuerpo* , plantea algo que me parece central para entender esto: históricamente el feminismo ha abordado el cuerpo de las mujeres desde una perspectiva reproductiva, la maternidad, los cuidados, etc. pero hoy ese cuerpo está atravesado fundamentalmente por la estética. Las patologías más significativas que pueden vincularse al género, en las adolescentes y mujeres jóvenes, son la bulimia, la anorexia, y otras dismorfias directamente relacionadas con la imagen. Es imprescindible considerar esta perspectiva estética como una de las caras de la dominación patriarcal porque, como dice la activista y profesora Kate Millet en su libro *Política sexual* de 1969, «no estamos acostumbrados a asociar al patriarcado con la fuerza, su sistema socializador es tan perfecto, la aceptación general de sus valores tan firme, y su historia en la sociedad humana tan larga y universal que apenas necesita el respaldo de la violencia».

Es necesario entender que se trata de un recurso para extraer nuestra potencia creativa, nuestro tiempo, nuestra vitalidad y todo aquello de lo que el sistema pueda valerse para dejarnos en la mayor de las mansedumbres posibles y prepararnos para soportar el resto de las opresiones y violencias.

PREGUNTAS PARA HACKEAR LA NUEVA-VIEJA MÍSTICA DE LO FEMENINO

- ¿Quiénes tienen la carga mental de los hogares en tu familia y grupos cercanos?
- ¿Cuántas horas por día dedicás a las tareas domésticas y de cuidado?
- ¿Le dedican la misma cantidad de horas los varones de tus entornos?
- ¿Cuánto tiempo dedican al ocio los varones que están a tu alrededor y cuánto las mujeres?
- ¿Cuánto tiempo dedican al acicalamiento/la belleza los varones que están cerca tuyo? ¿Y vos?

---

1 .  Informe sobre el incumplimiento de la obligación alimentaria.

2 . La encuesta fue realizada en el marco de la campaña #HermanaSoltáElReloj, en el mes de junio de 2022 con la colaboración de la licenciada Guillermina Urriza Zabaleta, psicóloga especializada en investigación de mercado y *marketing* : Casos: 10.732. Perfil: mujeres. Distribución etaria: 8%menores de 25 años, 45% entre 26-35 años, 42% entre 36-50 años (42%), 5% mayores de 51 años. Distribución geográfica: 24% CABA, 36% provincia de Buenos Aires, 30% resto del país, 10% otros países. Modo de captación: RRSS (Instagram) y link vía WhatsApp, mailing. Cantidad de margen de error: 0,9% (máximo aceptable 5%). Campo realizado en junio 2023. Metodología: cuestionario autoadministrado vía Google Forms.

3 . Datos extraídos de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2021 realizada por el INDEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos).

4 . En Argentina, según del informe Mujeres en el sistema universitario argentino 2021 y 2022, realizado por la Secretaría de Políticas Universitarias del Ministerio de Educación de la Nación, en esos

períodos, el 61% de las estudiantes eran mujeres y el 63,5% del total de estudiantes que egresan son mujeres. Este número se repite en años anteriores.

5 . Según el informe Mujeres en el sistema universitario argentino 2021 y 2022, ya citado, el 59,7% de las estudiantes de posgrados son mujeres y representan el 60,9% de las personas que se gradúan. Esto muestra el esfuerzo que hacemos las mujeres para ocupar estos lugares de saber y poder.

6 . Esfuerzo que no se condice con los resultados, ya que por ejemplo en la administración pública, según el portal oficial del Estado argentino, en 2022 las mujeres solo ocuparon el 36% de los cargos superiores, y según datos del Banco Interamericano de Desarrollo, en América Latina las mujeres solo ocupan un 25% de los puestos directivos en América Latina y el Caribe, mientras que solo el 17% de las empresas de la región tienen una mujer como CEO.

7 . Estos datos pueden consultarse en el informe «Los cuidados, un sector económico estratégico. Medición del aporte del Trabajo doméstico y de cuidados no remunerado al Producto Bruto Interno», realizado por la Dirección Nacional de Economía, Igualdad y Género del Ministerio de Economía de la Nación.

8 . Federici, S., *Reencantar el mundo. El feminismo y la política de los comunes* , p 234, Madrid, Traficantes de Sueños, 2020.

9 . Según un informe elaborado por el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidades de Argentina, la participación de las mujeres en el mercado de trabajo disminuye cuanto mayor es la cantidad de menores a cargo, mientras que la participación de los varones se mantiene igual.

10 .  Según datos de la Dirección de Estadística y Censos de CABA.

Capítulo 2
LA ESCUELA DE LA BELLEZA

La belleza al servicio del ideal femenino para educar a las mujeres en la sumisión voluntaria, la internalización de la misoginia y la desjerarquización de lo femenino no es un dispositivo nuevo, pero es cada vez más eficiente en términos de resultados y beneficia a todos los actores sociales involucrados… excepto a las mujeres.

La belleza es un requisito *sine qua non* del ideal femenino y la condición de existencia de todas las mujeres. Va a ser evaluada y exigida desde el minuto 1 de nuestro nacimiento. *Ojalá que no salga gorda como la madre/el padre. Ojalá que no tenga la nariz de la abuela.* Desde que nacemos, nuestros cuerpos son observados como los cuerpos de futuras mujeres y eso nos va a acompañar en la infancia y adolescencia. Recuerdo claramente escuchar comentarios sobre lo linda que va a ser fulana cuando sea grande o el cuerpazo que va a tener cuando crezca en boca de adultos y adultas que hablaban de una nena de 10 años.

Desde la infancia vamos a vernos involucradas en conversaciones y prácticas que tienen que ver también con garantizar esa belleza a futuro. ¿Cuántas hemos sido sometidas a dietas para adelgazar desde chicas? ¿A quién no le hicieron bullying en la infancia por no encajar en el ideal de belleza?

Al mismo tiempo, **los consumos que se imponen hoy a las niñas sexualizan cada vez más sus cuerpos, gestos y hábitos** . Un ejemplo básico es la ropa, que incluye prendas muy pequeñas adheridas al cuerpo, como las calzas o las medias cancán, y ropa corta, que expone muslos o panzas, y que no solo es incómoda sino que exhibe sus cuerpos, les dificulta jugar libremente y las adultiza. Desde que nacemos, se nos colocan accesorios en la cabeza como vinchas y aritos en las orejas, la perforación de las orejas es la primera violencia que se ejerce sobre nuestros cuerpos sin nuestro

consentimiento por el solo hecho de ser mujeres.

Hoy padres y madres contratan para celebrar los cumpleaños de sus hijas, a partir de los 5 años, juegos temáticos de spa en los que a las niñas les colocan mascarillas, les pintan las uñas, las maquillan, les dan revistas para que miren mientras esperan que los cosméticos hagan su efecto y después desfilan en una pasarela para ser elegidas por los varones que han estado jugando al fútbol mientras ellas se mantenían inmóviles para ser bellas, aprendiendo muy pronto que el tiempo de las mujeres no vale nada.

También hay cada vez más concursos de belleza para niñas en los que nenas vestidas como adultas, sexualizadas, maquilladas y con una gestualidad sensual, desfilan para ser evaluadas y valoradas por su apariencia. Del mismo modo, proliferan las cuentas de cuidado de la piel para niñas, en todos los idiomas. Bajo el hashtag #MyFirstSkincareRoutine (mi primera rutina de cuidado de la piel) vamos a ver a niñas muy pequeñas mostrando sus «rituales de cuidado de la piel» porque el eslogan es que «nunca es demasiado temprano para empezar a cuidarla». Claro que solo vamos a ver niñas. Parece que la piel de los varones no necesita cuidado.

Ni hablar de los juegos online de cirugías estéticas: se trata de convertir ese cuerpo «gordo» con el que se inicia el juego en el cuerpo delgado, estilizado, sexualizado de una mujer joven. Para lograrlo tienen a disposición los recursos que las mujeres tenemos en el mundo real: inyecciones, cremas, bisturís. Las niñas «juegan» a someter sus cuerpos a cortes y mutilaciones, van normalizando estas intervenciones sin ningún tipo de problematización. Por supuesto que en el juego no se habla del dolor ni del riesgo de una cirugía; tampoco se cuestiona que los cuerpos deban ser transformados. Es una forma muy eficiente de convertirlas en futuras consumidoras de estos servicios y de naturalizar en ellas la obligación de «cambiar lo que no les guste». Se han hecho cientos de campañas para que las plataformas bajen estos juegos que no han tenido ningún resultado.

En el mundo de las apps de juegos, tenemos por ejemplo Project Makeover, y muchos similares en los que la protagonista tiene que ir transformándose para agradar a su pareja o a su suegra. En el proceso se depila, se tiñe y alisa su cabello, adelgaza, deja las zapatillas por los tacos altos, cambia la ropa cómoda por vestidos ajustados que le marcan una cintura ínfima.

En esta pedagogía de lo femenino también se inscriben los desafíos

de TikTok en los que niñas de entre 3 y 10 años aparecen vestidas y maquilladas como adultas haciendo coreografías en las que adoptan una gestualidad sensual. Y podría seguir dando ejemplos porque esta escuela está abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Claro que estos mismos contenidos no existen para niños. No hay niños haciendo tutoriales de maquillaje social, ni rutinas de cuidado facial, ni desfilando sexualizados imitando los gestos de seducción de los adultos, ni a los que se vista de manera que exhiban sus cuerpos. En la vida de aquellos socializados como varones tampoco se espera que se queden sentados en una silla por horas ni que su entretenimiento sea cambiar la ropa a sus muñecos. No se les perforan las orejas al nacer, ni se les coloca accesorios en la cabeza, no se los viste con ropa ajustada, incómoda o delicada.

¿Cuántos sets de juegos de maquillaje existen para niñas y cuántos para niños? ¿Cuántos tacos altos de juguete hay para varones? ¿A cuántas niñas se les regalan pelotas, botines, guantes de arquero, armas, flechas, herramientas?

Alcanza con darse una vuelta por cualquier juguetería para entender por qué esto funciona como funciona. No hay nada inherente en el cerebro de las mujeres que las impulse a hacer todo esto. **El problema es que las niñas siguen siendo educadas para el alienamiento en la belleza, los cosméticos, las tareas domésticas y el amor romántico y para que pongan toda su potencia intelectual al servicio de eso.**

Hace apenas unos años tuvo gran visibilidad una publicidad de un importante supermercado que, con motivo del Día del Niño —así lo llamaba la publicidad en cuestión—, exhibía en sus grandes tiendas, por las que circulan millones de personas por día, dos gigantografías que mostraban a un niño arriba de un auto de juguete con la leyenda «con C de Campeón» y a una niña al lado de una cocina de juguete color rosa en la que se leía «con C de Cocinera». Hasta que las feministas no nos quejamos, a nadie le había parecido mal que los niños fueran campeones y las niñas solo cocineras. Al mismo tiempo, frente al reclamo y el debate que se generó, gran parte del público consideró que este señalamiento era exagerado porque a las niñas «les gusta jugar con cocinas» y a los niños «les gusta jugar con autitos».

Otro ejemplo que vale por los tantos existentes: en YouTube hay un canal dedicado al público infantil con más de treinta millones de

suscriptores que se llama Diana and Roma (@dianaandromaesp). La niña tiene otros canales en otros idiomas, con similares cantidades de suscriptores. Sus videos, que en general superan el millón de vistas, muestran a Diana desempeñándose como una mujer en miniatura: se embellece, le enseña a alguna amiga cómo vestirse y ser cool, se somete a los «rituales de belleza», realiza la limpieza y las tareas de cuidado. Pero lo más significativo es el vínculo con su hermano Roma: parecen un matrimonio de una serie televisiva de la década del ochenta. Diana lo educa, le enseña la distancia desde la que tiene que mirar las pantallas o lo que tiene que comer, mientras que Roma le contesta de manera brusca, como si ella fuera una pesada. Por supuesto que ambos representan la hegemonía en términos de belleza: son escandalosamente blancos, rubios, de ojos celestes y delgados.

En un episodio, Diana limpia la casa con electrodomésticos de juguete y Roma la reta porque no lo hace bien, la maltrata pasivamente y ella se somete. También materna y cuida a su pequeño hermano. Pero voy a detenerme en un episodio que se llama «Diana quiere ser bonita», que tiene más de cinco millones de vistas. Diana, que tiene la habitación de una adulta, se despierta perfectamente peinada y rozagante, pero se mira al espejo y, del otro lado, su imagen le dice que no está bella. Entonces, comienza a utilizar una serie de peines para acomodar su hermoso cabello rubio y a maquillarse con todo tipo de productos, imitando la gestualidad de una mujer adulta.

Cuando termina de maquillarse, se viste con mini vestidos de diseño y la Diana del otro lado del espejo le dice con mucha autoridad que no, que todavía no es bella, hasta que se pone un vestido rojo con lentejuelas y falda de tul, se sienta en la cama y acaricia la falda del vestido. Ahí recibe la aprobación de la otra Diana. Al final del video, guarda todos los productos y accesorios en un cajón de la cómoda y cierra el espejo diciendo que es bella. Claro que lo es: ha cumplido con todos los rituales.

Con este tipo de contenidos que se reproducen en decenas de canales similares —y en películas, series y juegos virtuales— niñas, niñes y niños en todo el mundo van aprendiendo cuál es su lugar, qué gestos son aceptados y cuáles no. Como dice la activista y artista española Yolanda Domínguez en su libro *Maldito estereotipo* , «los niños y las niñas aprenden de la cultura lo que tiene recompensa en la sociedad y harán lo que sea para ser reconocidos y valorados aunque eso signifique transformar su cuerpo con

operaciones de cirugía estética o liarse a porrazos con cualquiera».

Las niñas consumen juegos de cirugías estéticas en los que tienen que mejorar su imagen, juegos de maternidad y apps para jugar a maquillarse. (1) Así van aprendiendo **no solo que la belleza es central en la vida de las mujeres, sino que hay que hacer lo que sea para alcanzarla desde pequeñas a costa del propio cuerpo, del propio deseo, del dolor o de las ganas** .

Lo mismo sucede cuando las personas que nos cuidan nos imponen rutinas de belleza y señalan nuestros cuerpos. En 2023, en el marco de la campaña #HermanaSoltáLaPanza, desde Mujeres que No Fueron Tapa hicimos una encuesta (2) en la que el 69% de las más de ocho mil mujeres que la respondieron indicó que entre los 5 y los 17 años alguien de su entorno cercano les dijo que debían hacer dieta para adelgazar por motivos estéticos. Esta es solo una de las violencias más comunes; otra es por ejemplo la depilación: a veces antes de los 10 años nuestras madres nos llevan a depilarnos las piernas, las axilas o las cejas. Aunque esa experiencia muchas veces se registra como dolorosa, y hasta traumática, sin embargo no se la vive como un acto de violencia sino como parte natural del proceso de convertirnos en mujeres. A menudo se considera que adaptar a esas niñas al ideal de belleza es hacerles un bien para que no sufran bullying por ser diferentes o sientan que no «encajan». Hoy día es común que los centros de estética tengan promociones para niñas que aún no terminaron la escuela primaria.

Me parece interesante preguntarnos si se vería igual de normal que esta práctica se realizara sobre el cuerpo de varones de 9 o 12 años. No lo sabemos, porque no sucede. Pero de lo que sí estoy segura es de que nos resultaría bastante violento si lo viéramos en el cuerpo de una mascota.

Por último, pero no menos importante, quiero señalar una medida adoptada en el estado brasileño de Mato Grosso do Sul: las autoridades dispusieron la realización gratuita de cirugías estéticas como la rinoplastia y la corrección del estrabismo y del soplillo a partir de los 5 años de edad, y desde los 16, las operaciones de reducción mamaria (3) para evitar el bullying. El mensaje es claro: la prioridad no es la aceptación de la diversidad corporal, sino hacer lo que sea para lograr encajar.

La escuela de la belleza tiene infinitas materias, contenidos y docentes; comienza cuando nacemos y sus clases se imparten durante

toda nuestra vida.

Las pedagogías de la crueldad

Hay mucho para decir del vínculo entre belleza y crueldad. Tomamos de la antropóloga Rita Segato el concepto de pedagogías de la crueldad, al que en su libro *Contra-pedagogías de la crueldad* define como «todos los actos y prácticas que enseñan, habitúan y programan a los sujetos a transmutar lo vivo y su vitalidad en cosas». Se refiere a «la captura de algo que fluía errante como es la vida, para instalar allí la inercia y la esterilidad de la cosa mensurable, vendible y obsolescente como conviene al consumo en fase apocalíptica del capital».

Ese es el objetivo de lo que literal y simbólicamente se pretende provocar en las mujeres a través de la belleza: volvernos cosas producidas en serie, todas iguales; cuerpos idénticos a través de los mismos consumos, y consumirnos a nosotras mismas.

No hace falta disponer de la coacción física para lograr este objetivo. Se logra de una forma más sutil y por eso mucho más eficiente. **A través de la búsqueda de la belleza física como pedagogía, somos convencidas de que nuestro valor como seres humanos es la apariencia externa de nuestros cuerpos, es decir, el ser agradables a la vista.** Poco importan nuestra inteligencia, creatividad o talento; lo importante es encajar, ser femeninas, que toda nuestra energía vital esté orientada a darles a nuestros cuerpos determinada forma, que destinemos nuestra capacidad intelectual a contar calorías y abdominales, que perdamos nuestro valioso tiempo escroleando tendencias de ropa en redes sociales o realizando el último desafío de TikTok. La carnada es siempre la misma: la «felicidad», que viene de ser elegidas y queridas, pero la metodología para la sumisión se vuelve cada vez más cruel. ¿Cuánta crueldad? La que haga falta, la que todo el sistema social acepte y convalide con su silencio, la que las mujeres mismas estemos dispuestas a aceptar calladas.

En esa pedagogía hay una experiencia fundante: el primer señalamiento. El primer comentario o juicio sobre tu cuerpo, sobre vos, sobre tu falta de feminidad; ese momento en el que empezamos a sentir vergüenza.

Quizás en una etapa inicial de la vida, las personas que te cuidan, alguien muy cercano, probablemente alguien a quien querés y que te

importa que te quiera te dijo que había algo que estaba mal en tu apariencia, en vos, en tus formas.

Quizás una compañerita del jardín de infantes te dijo que no quería ser tu amiga porque eras gorda, quizás te dieron menos comida que a tus hermanos porque tu familia quería que fueras flaca, quizás alguien en la escuela te miro el brazo y te dijo «tenés pelos, ¡qué asco!», quizás te hicieron bullying por tu color de piel, quizás tu abuela te dijo que tenías que meter la panza, que con ese cuerpo no podías ser bailarina o tu papá te dijo que con ese carácter no ibas a conseguir novio o te dijeron machona.

Ese momento suele ser inolvidable. Fue un segundo pero lo vas a recordar siempre porque en ese preciso instante te diste cuenta de que vos, que hasta ese momento sentías que estabas bien para vos misma, estabas mal para el mundo: algo en vos estaba mal, algo por lo que sentir vergüenza, algo que había que arreglar u ocultar.

Quizás lloraste, quizás sonreíste para no confrontar, quizás te hiciste la que no escuchabas o seguiste el chiste, porque para eso también nos educan: para recibir la violencia sin incomodar. Probablemente, incluso hasta pensaste que tenían razón.

Esta herida inicial, esta crueldad fundacional, es indispensable para que funcione el modelado del mandato de feminidad a través de la belleza. Para construir lo femenino como lo inferior y lo degradado, es necesario rompernos, herirnos, hacernos sentir en falta, convencernos de que está mal como somos, que es nuestra culpa estar así; y, para ser eficaz, eso debe ocurrir cuando ni siquiera podemos cuestionarlo.

Ese comentario abre algo, hace aparecer un agujero, lo sucio, lo que tenemos que cambiar, ocultar, la falla, lo errado. Siembra la semilla de la vergüenza. Ahí aprendiste la lección más importante: las mujeres valen dependiendo de si cumplen o no las normas de la feminidad. Si no las cumplís, no valés nada, y ese incumplimiento es algo que hay que ocultar, porque es vergonzoso.

La vergüenza es un dispositivo de control muy eficiente: funciona gracias a la construcción de ideales que consagran características físicas, hábitos, gestos y consumos que, en general, pertenecen a las clases dominantes y que se jerarquizan por sobre el resto. Se construye un modelo aspiracional, que es clasista y racista, y que será la regla y la medida de todo lo bueno y virtuoso. Para quienes no entramos, queda la vergüenza y el esfuerzo

de que se note lo menos posible lo erradas que somos.

Así, las mujeres vamos a internalizar esa violencia que el mundo ejerce sobre nosotras. A diferencia de los varones, que la sacan al exterior, se exponen al riesgo, se maltratan entre ellos y nos maltratan a nosotras, o le dan curso a la ira y a la furia, nosotras la ejercemos sobre nosotras mismas: las autolesiones, la bulimia, la anorexia y la depresión son formas comunes en las que se expresa esa violencia porque la culpa es nuestra, porque las falladas somos nosotras, porque esa violencia que recibimos se justifica en nuestra inadecuación. No valgo nada, no merezco nada, me desespera ser esta que soy. Muchas estuvimos ahí.

Las formas de tapar esa herida son dos: o desaparezco, me hago invisible, me callo, me achico, no muestro quién soy, me vuelvo gris, no digo lo que pienso, no hablo en voz alta, soy una sombra o me «normalizo», me esfuerzo, me «arreglo», consumo lo que me dicen que tengo que consumir, me comporto como me dicen que me debo comportar y me convierto en eso que quieren que sea. Tapar la herida se vuelve el trabajo incansable de no mostrar lo que somos, de que no se note. Trabajamos para volvernos invisibles o para ser iguales al ideal femenino, a alguna de esas imágenes que lo encarnan.

Por supuesto, esas dos opciones no son excluyentes; oscilamos entre una y otra todo el tiempo: por momentos vamos a intentar normalizarnos y otros, desaparecer. El proceso de transmutar lo vivo en cosas avanza gracias a esta herida, a ese momento a partir del cual empezamos a mirarnos desde afuera. **El cuerpo pasa a ser algo ajeno: un objeto que analizamos y miramos en el espejo.** Comenzamos a mirarnos como nos miran y eso que para los demás es una falla se hace visible para nosotras. Dejamos de sentir el cuerpo y pasamos a observarlo como una cosa que se evalúa comparándola con otra.

No es una mirada amorosa. Primero nos vamos a mirar con la preocupación, la lástima o el asco con el que lo hagan los otros. Y después nos vamos a mirar como nos educan para mirarnos, con esa mirada seccionadora y cosificante de la publicidad; nos vamos a auscultar en el espejo palmo a palmo para corroborar que cada una de esas partecitas no se ajusta al modelo existente.

Ya está. Ya somos cuerpos dóciles. Estamos a punto caramelo para el paso siguiente: la anestesia.

Parte del proceso de volvernos cosas, de retirar lo vital, es

anestesiarnos, desensibilizarnos. Se logra naturalizando el dolor, el malestar, la incomodidad, el abuso y haciendo que todo eso se vuelva parte de la experiencia «normal» de «ser mujeres». Cuando se convierte en una forma de estar en el mundo, dejamos de sentir.

¿Qué es estar anestesiadas? Desconectarnos del cuerpo para no sentir dolor, normalizarlo y justificarlo o negarlo. El cuerpo habita el presente. Atender a lo que nos informa —malestar, dolor, incomodidad— es fundamental para cuidarnos y resguardarnos.

La anestesia es perder ese registro. Y lo perdemos porque en ese proceso adaptativo para que esos otros cercanos que necesitamos, nos quieran, nos miren y nos validen; le bajamos el volumen al cuerpo. **Para existir en función del deseo ajeno, ser dóciles y serviles, necesitamos dejar de escuchar nuestro deseo, las alarmas, el malestar, la sensación de que hay algo que no está bien** y subir las voces del afuera, creer que lo que nos dicen es verdad y actuar en consecuencia.

No lo hacemos porque seamos idiotas o estemos locas; es un proceso que se inicia cuando de pequeñas nos sentimos incómodas frente a ciertas exigencias: quizás no queremos vestirnos con ropa ajustada o usar tacos o sonreírle a todo el mundo; quizás nos parece violento que nos lleven a depilar a los 9 años; quizás nos incomoda usar bikini a los 5; quizás no nos interesan los juegos de maquillaje que nos regalan ni los vestidos de princesa, pero esa incomodidad no es validada desde afuera. No nos dicen: «Es verdad, tenés razón, está bien que te sientas incómoda con esto, porque es realmente violento»; por el contrario, nuestras personas queridas en la infancia, quienes nos cuidan, nos exponen a las primeras violencias sobre nuestros cuerpos, nos empujan a ellas y refuerzan con sus palabras y acciones la idea de que eso que el modelo muestra es lo que debemos acatar, lo normal, lo que está bien, y que lo que está mal, lo anormal, es lo que sentimos.

Inmediatamente perdemos confianza en nosotras mismas; creemos que estamos equivocadas porque sentimos y pensamos cosas que la gente «normal» no piensa ni siente. ¿Cómo voy a tener confianza en lo que siento y pienso si todos a mi alrededor me dicen, y me hacen sentir, que está mal? Así, apagamos ese malestar que nos informa nuestro cuerpo, y nuestro cuerpo deja de ser nuestro GPS.

Violencia estética y pedagogías de la crueldad

Las pedagogías de la crueldad funcionan sutilmente en la

normalización cotidiana de distintas formas de violencia que no nos parecen ni tan graves ni tan injustas.

Tiene que existir una pedagogía desde lo más superficial para que haya una total tolerancia individual y colectiva a estas y otras formas de violencia. **Tenemos que ir acostumbrándonos de a poco a la violencia que se ejerce sobre nuestros cuerpos, por el simple hecho de ser mujeres, para que también de a poco, la sociedad entera se vaya acostumbrando a tolerar, las diferentes formas de la violencia contra las mujeres.** Hay un ejemplo que se usa mucho para dar cuenta de esto, que ya mencionamos, que es «hacerles los aritos» a las niñas cuando nacen. Es la primera herida sobre nuestros cuerpos para marcarnos como mujeres, la primera violencia física por haber nacido con vulva, la primera infracción al consentimiento. A nadie le parece mal ni violento y, sin embargo, los cuerpos de los varones no se marcan.

Como dice Yolanda Domínguez en *Maldito estereotipo* , «una de las estrategias más agresivas para degradar, y por lo tanto ejercer violencia contra un ser humano es deshumanizarlo. En los medios de comunicación, las mujeres somos valoradas casi exclusivamente por nuestra dimensión corporal. Aunque tengamos un puesto de poder o estemos desarrollando una profesión concreta, los medios llenan horas de contenido valorando nuestro aspecto o nuestros estilismos».

En este sentido, la socióloga y escritora Esther Pineda, en su libro *Bellas para morir* , elaboró la noción de *violencia estética.* El concepto, sostiene, presenta varios planos que se interrelacionan: por un lado, **la violencia estética surge de los estándares de belleza «perfectos» que establecen los medios de comunicación y difusión masiva, la industria de la moda, de la música y el mercado cosmético** . Pero esos no son más que cuerpos ficticios, irreales, concebidos como ideal, como patrón a seguir, y esa norma impone que las particularidades físicas de las mujeres sean consideradas «imperfecciones» a ser intervenidas y suprimidas o, en el mejor de los casos, corregidas.

Por el otro, **la violencia estética es también aquella que ejerce el sistema patriarcal cuando los hombres desvalorizan la naturalidad del cuerpo femenino, cuando asumen como criterio de valoración de belleza el cuerpo de las mujeres ficticias, es decir, el canon impuesto por el sistema** . Por ejemplo, cuando esposos, padres, compañeros, novios, hermanos o amigos promueven que las mujeres que forman parte de su vida transformen sus cuerpos

para ser más atractivas, o cuando son descalificadas y humilladas por no hacerlo. Es violencia estética que un hombre avergüence o critique con ahínco la imagen y apariencia física de una mujer por no lucir como esa muñeca de rasgos perfectos y medidas exactas que el mercado le había prometido. Pero también es ejercida por mujeres sobre mujeres, como cuando tu madre te dice que tu pareja te dejó porque estás gorda, cuando la abuela te dice que ni intentes con la danza porque es para las flacas, que también es una de las formas de la violencia de género, porque su matriz es patriarcal y misógina.

Estas prácticas y lógicas crueles modelan nuestras identidades. Cuando dejamos de enfocarnos en nuestro deseo, nuestra capacidad y potencia para materializar nuestras ideas y sentires en el mundo y pasamos a mirarnos y tratarnos como cosas que se vuelven obsoletas con el paso del tiempo, la vida que fluye en nosotras deja de expresarse a través nuestro. Si nuestro único valor es la belleza, que rápidamente se asocia con la juventud, ya desde muy temprano empezamos a perder valor. Según un artículo de Elizabeth Bruch y Mark Newman publicado en la revista científica *Sciences Advances* , en las mujeres la deseabilidad comienza a declinar a partir de los 18 años, es decir antes incluso de entrar en la adultez, mientras que la de los varones, convenientemente, alcanza su pináculo a los 40 años. La deseabilidad no es una categoría inherente a los genes, es una construcción cultural.

Nuestra valía depende de nuestro color de piel, de lo que dice la balanza, de encajar en la ecuación entre altura y peso que ha establecido el sistema médico hegemónico —como si todos los cuerpos pudieran entrar en esa norma— y de todo lo que estemos dispuestas a hacer para acercarnos lo más posible a ese ideal de lo femenino.

El incremento en los niveles de crueldad sobre los cuerpos de las mujeres se puede ejemplificar analizando las publicaciones en redes sociales que aparecen tras los hashtags #CirugíaEstética o #CirugíaPlástica. Si los seguimos, entre otras cosas vamos a encontrar una gran cantidad de imágenes y videos espeluznantes, en los que cirujanos muestran dentro del quirófano los cuerpos recién cosidos de sus pacientes mujeres, con total normalidad y naturalidad. El masculino en «cirujanos» es intencional porque, según el informe que lideró Gabriela Catterberg para el PNUD, en Argentina el 90% de los médicos cirujanos son varones, y este porcentaje se incrementa en el caso de los especialistas en cirugía estética. **Casi no hay mujeres en**

los quirófanos en los que se moldean los cuerpos de las mujeres: de un modo u otro, al parecer nuestros cuerpos siempre son modelados al gusto de los varones.

También abundan las publicaciones de tratamientos en los que las pieles y cuerpos de las mujeres son perforados, quemados, pinchados, cortados, prácticas todas estas legitimadas por la medicina hegemónica como parte de lo posible. Muchas influencers hacen posteos de visitas a sus médicos esteticistas en los que comparten en video o fotos, y en tiempo real, cómo les clavan largas agujas en sus rostros, les inyectan cosas o les colocan hilos de metal bajo la piel. Esos cuerpos maltratados son siempre femeninos. Por sus altos niveles de violencia, ninguna de estas prácticas se podría mostrar en televisión como un contenido apto para todo público; sin embargo, en las redes sociales todo está permitido, salvo mostrar pezones de mujeres, claro. (4)

Si hasta principios del siglo XXI las mujeres negaban haberse hecho cirugías o las disimulaban, porque la belleza debía ser «natural» para tener valor, hoy las influencers, actrices y mujeres del mundo del espectáculo, con mayor o menor nivel de visibilidad, aparecen en redes sociales abrazadas a sus cirujanos, esteticistas y demás «profesionales», los arroban en sus publicaciones, recomiendan sus servicios y muestran las maravillas de la transformación a la que se sometieron. **La cirugía estética pasó de ser algo que había que ocultar a convertirse en una obligación para las mujeres.**

La normalización de estas imágenes, prácticas y discursos trae aparejada la naturalización de los niveles de crueldad que se consideran aceptables sobre un cuerpo femenino y los que nosotras mismas estamos dispuestas a aceptar. Si es posible hacer esto sobre los cuerpos de las mujeres, es posible hacerlo en el resto de los seres de la naturaleza y en la naturaleza misma, porque las pedagogías de la crueldad son indispensables para el extractivismo y el despojo que son la marca registrada de esta fase del capitalismo.

El software y la marcación

¿Por qué la belleza nos vuelve dóciles y por qué esto funciona? Porque aprendemos en y con el cuerpo. Porque va a ser en la experiencia donde aprenderemos a naturalizar la violencia como parte de lo que es ser mujeres; va a ser en y con el cuerpo, exponiéndolo voluntariamente al dolor, a las heridas, a las humillaciones y a la

explotación, donde aprenderemos cuál es nuestro lugar en el mundo, lo que se espera de nosotras y lo que tenemos que hacer para ser aceptadas. Como ya no pueden escribirlo en leyes, ahora lo escriben en nuestros cuerpos.

El desafío para quienes detentan el poder real, que es el poder económico a nivel global, no es conquistar territorios, sino los cuerpos de las personas en general y de las mujeres en particular. El reto es instalar en cada una de nosotras esos discursos, esas voces, esas ideas acerca de lo que debemos ser y hacer, una especie de software que te dice para qué sirve tu cuerpo y qué tenés que hacer con él, qué debés desear y qué no, cómo hay que moldearlo, darle forma, qué gestos son los adecuados y cuáles no, y a qué consumos tenés que exponerte. Ese software, una vez instalado, habla con nuestra voz y usa nuestras palabras. Es nuestra propia voz la que nombra con desprecio nuestro cuerpo, la que señala la falla, enjuicia, condena y castiga.

Son los cuerpos los que reproducen el sistema político y económico global, los que consumen los alimentos que los enferman y los medicamentos que los curan, que son producidos por la misma empresa. (5) Son los cuerpos los que se extenúan en el trabajo de la misma manera en casi todo el mundo para real beneficio de unos pocos.

«Elegimos» escasamente entre lo que tenemos disponible. Y si bien para qué sirve ese cuerpo depende de muchas variables —la clase, la racialización, el lugar donde nacimos— podemos notar, en los consumos culturales globalizados a los que estamos expuestas, que el ideal femenino nos exige cosas muy parecidas a todas: desjerarquización, entrega, abnegación, belleza, sumisión. Y todo en nombre de la felicidad.

«Voluntariamente» en y con el cuerpo nos afiliamos a esas ideas sobre lo que debemos ser adoptando los gestos, los objetos y las marcas de pertenencia de esos modelos de vida, marcas de obediencia y sumisión visibles y fáciles de identificar.

La insistencia en la delgadez es una de ellas: si somos flacas formamos parte del rebaño de las buenas mujeres, las que se abstienen, las que son capaces de no alimentarse con tal de ser aceptadas y valoradas. Colocarnos prótesis mamarias es otra marca: da cuenta de nuestra obediencia porque indica que somos capaces de meternos plástico adentro del cuerpo y exponernos a infecciones y

enfermedades solo para parecernos a eso que nos dicen que tenemos que ser. Sexualizarnos, usar ropa incómoda que no nos permite movernos libremente, adoptar la gestualidad, los hábitos y los consumos que nos exige el ideal femenino también son formas de marcarnos obedientes.

Una mujer que está dispuesta a infligir sobre su cuerpo esos niveles de violencia, que está dispuesta a negarse el alimento, sufrir dolor, perder su valioso tiempo en agradar, negar sus emociones porque no coinciden con las que debe sentir, es una voluntad cooptada que está dispuesta a homologarse, a dejar de ser ella misma o a no serlo nunca para convertirse en la que se necesita que sea. Es un cuerpo dócil en el que se puede confiar.

Se sabe qué esperar de esas mujeres que son capaces de someterse al dolor e incluso a la muerte con tal de ser aceptadas en el grupo selecto de las buenas, las que tienen esos cuerpos que no atemorizan —el mundo está a salvo en su presencia—. Esas mujeres serán identificadas como buenas mujeres, de la misma manera que los varones dispuestos a expresar y confirmar su masculinidad hegemónica serán identificados como buenos varones. Cada uno acepta su lugar en el mundo: ellos, dominando; nosotras, calladas, quietas, agradando, pasando desapercibidas. **Soldadas, todas iguales, consumiendo y reproduciendo el sistema ¿Para quiénes? ¿Cuáles son los nombres y apellidos de los pocos dueños de todo? Ni siquiera lo sabemos.**

Así lo dice Silvia Federici en *Reencantar el mundo* :

> Nuestros propios cuerpos están siendo cercados. La apariencia y la actitud son objeto de estrecha vigilancia en los puestos de trabajo de la «industria de servicios», desde los restaurantes hasta los hospitales. Se controla continuamente el cuerpo de quienes «trabajan de cara al público», desde su orina hasta sus glándulas sudoríparas, sin olvidarnos de su cerebro. El capital nos trata, hoy en día, como los inquisidores de ayer, busca en nuestros cuerpos la marca del diablo, que es la lucha de clases, y nos exige que los abramos para su inspección. El deber de tener un aspecto agradable y aceptable explica por qué los trabajadores recurren cada vez más a la cirugía plástica.

Pocos meses antes de que terminara de escribir este libro murió la

actriz y presentadora argentina Silvina Luna, a causa de una deficiencia renal provocada por una intervención estética. Una mujer que encarnaba todos los parámetros del ideal de belleza. Un cirujano inyectó microesferas de polimetil metacrilato en sus glúteos, lo que fue deteriorando su sistema inmune hasta su muerte, que llegó tras mucho sufrimiento psíquico y físico. Una mala praxis, un delito, por supuesto, pero se había sometido a esas prácticas porque ante a la posibilidad de actuar en el teatro, por «perfeccionismo e inseguridad», según sus palabras, quería verse lo mejor posible y se sometió a una cirugía estética que no necesitaba.

Estas formas crueles de marcar los cuerpos recrudecen cuando se trata de la comunidad travesti y trans. Así me lo contó una de sus referentes más importantes, Florencia Guimaraes García: (6)

> El ideal de feminidad tiene como una de sus consecuencias más directas que las mujeres travestis y trans tengan hoy un promedio de vida de entre 35 y 40 años. Nos atraviesan los estereotipos y la violencia estética tanto como a las mujeres cis. Desde que somos adolescentes queremos encajar en el ideal de belleza. Ninguna travesti o trans quiere tener el cuerpo de una mujer cualquiera; queremos tener cuerpos ideales. Cuando se piensa en el cuerpo de la mujer travesti trans, se piensa en cuerpos voluptuosos —pechos grandes, caderas grandes, cintura chica, labios carnosos, nariz respingada—; es la imagen de cuerpos que se sitúan en la esquina para ejercer la prostitución.
>
> Nosotras construimos nuestras feminidades basándonos en esos modelos preexistentes y fuertemente instalados en la sociedad. Nos atraviesa a todas, es muy difícil salirse.
>
> Esos ideales atraviesan a todas las mujeres pero a las feminidades travestis y trans nos afectan a mayor escala, porque nosotras, para acceder a esas corporalidades ideales, recurrimos a métodos clandestinos, que tienen que ver con el empobrecimiento en el que vivimos. Una de las cosas que más nos afecta es que se recurre al uso de aceites industriales, siliconas, polímeros, que están entre las principales causas de muerte de nuestra comunidad. Nosotras decimos que vivimos con una bomba adentro de nuestro cuerpo a punto de estallar.
>
> A veces inclusive se lleva la vida de las compañeras al momento de aplicárselo, porque se filtra a los pulmones o mueren de un

infarto y quienes no mueren en el momento, después es una muerte lenta, partes del cuerpo con gangrena, flebitis, tumores, mutilaciones. Nos morimos en el afán de embellecernos. Quienes sobrevivimos estamos en un derrotero de médico en médico, clínica en clínica, intentando encontrar alguna solución, pero no se logra porque no se conocen los cuerpos travestis y trans. Estos cuerpos, cuando vamos a un hospital, son cuerpos ajenos y desconocidos, porque la medicina tiene una mirada binaria y frente a la diversidad no saben qué hacer. Siempre se tiende a cortar, mutilar y dejar grandes cicatrices para que no te olvides nunca del error que cometiste por tratar de romper el mandato patriarcal de quienes nacemos con pene. Esto no solo afecta la salud física, también nos afecta psicológicamente por la vergüenza que sentimos de los nódulos, las cicatrices, las manchas, las marcas que dejan estos tóxicos en el cuerpo.

Otro tema vinculado a la belleza que afecta nuestra salud es el tema de la hormonización, sobre el que hay una enorme fantasía en nuestra comunidad. Yo también cuando era jovencita pensaba que tomando unas pastillas iba a tener pechos, iba a tener la voz suave, la piel sin pelos, y así muchas nos automedicábamos, nos pasábamos las recetas una a la otra. Esas hormonas afectaron mi tiroides, mi hígado, entre un montón de otras consecuencias.

Decimos que esto es un travesticidio social porque si nosotras pudiéramos tener el derecho de estudiar, acceder a un trabajo, si nuestras familias no nos expulsaran, no estaríamos a los 14 o 15 años desesperadas por ponernos tetas, llenarnos de tóxicos para pararnos en la esquina y hacer más plata que la otra, porque cuanto más hecho el cuerpo, más plata ganás. Y terminas muerta a los 35 años con el cuerpo destruido.

Este travesticidio es social porque es responsabilidad de todas las instituciones sociales que nos expulsan y nos discriminan. Esta expectativa corta de vida tiene que ver con alcanzar los cánones de belleza establecidos, con que nuestros cuerpos solo son aceptables en una esquina ejerciendo la prostitución.

Docilizar los cuerpos de las travestis y de las mujeres trans para eliminar los rastros de la virilidad implica toda esta violencia. Por

supuesto no se trata de hacer una crítica a las mujeres que se someten a estas prácticas, consumos y hábitos: muchas de nosotras los tenemos y sostenemos porque así fuimos educadas, porque nunca nos detuvimos a pensarlo, porque nos gusta recibir la aceptación que despierta en nuestro entorno, porque nos conviene, porque pareciera que nos hace la vida más fácil o por lo que sea. **No estamos haciendo una crítica a las decisiones individuales de cada una; estamos intentando desentrañar y desentramar de qué manera, detrás de estas prácticas, lo que se esconde es la violencia, la normalización de la violencia y una educación en la sumisión.**

PREGUNTAS PARA HACKEAR LA BELLEZA COMO PEDAGOGÍA DE LA CRUELDAD

- ¿Cuándo fue la primera vez que sentiste que no encajabas?
- ¿Qué cosas de tu cuerpo, de tus gestos, de tus intereses sentías inadecuados?
- ¿Te resulta cómoda la ropa que se diseña para mujeres?
- ¿Sentiste alguna vez en tu familia, el trabajo o los lugares por los que circulás que te trataban mejor si te mostrabas más «femenina»?
- ¿Sentiste alguna vez que no podés salir a la calle si no estás depilada, «arreglada», etc.?
- ¿Sentís que te educaron para ser amable?
- ¿Te hubiera gustado ser educada para saber defenderte de la violencia?

---

1 .    Algunos ejemplos.

2 . Encuesta realizada en colaboración con la licenciada Guillermina Urriza Zabaleta, psicóloga especializada en investigación de mercado y marketing. Cantidad de casos: 8199. Perfil: mujeres. Distribución etaria: 9% menores de 25 años, 40% 26-35 años, 44% 36-50 años, 7% mayores de 51 años. Distribución geográfica: 91% Argentina, 8% resto de América Latina, 1% Europa. Modo de captación: RRSS (Instagram) y link vía WhatsApp, mailing. Margen de error: 1,1% (máximo aceptable 5%). Campo realizado en julio de 2023. Metodología: cuestionario autoadministrado vía Google

Forms.

3 . 

4 . Debido a la sexualización y erotización que la cultura ha hecho de las mamas femeninas, las redes sociales penalizan y sancionan la exhibición de pezones femeninos. Por supuesto, no de los masculinos.

5 . En 2018 se supo que la megacorporación farmacéutica alemana Bayer compró la compañía estadounidense líder del negocio de las semillas transgénicas y los agroquímicos en occidente Monsanto, una empresa que ha sido condenada por la justicia en diversas latitudes y que solo en Estados Unidos cuenta con ciento veinticinco mil demandas pendientes porque sus agroquímicos contaminan el ambiente y enferman de cáncer y otras enfermedades a las personas que los manipulan.

6 . Florencia Guimaraes García fue entrevistada para este libro. Es activista travesti, presidenta de la Asociación Civil La Casa de Lohana y Diana, responsable del Programa de Acceso a Derechos Travestis Trans del Centro de Justicia de la Mujer del Consejo de la Magistratura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Capítulo 3
LAS MAESTRAS

En esta escuela de la belleza, en esta pedagogía para volvernos dóciles y sumisas, hay maestras por todos lados, de distintos niveles y con diferente poder sobre nosotras, pero todas con bastante influencia. **Van a ser sobre todo otras mujeres las que nos marquen, por lo menos de manera inicial, ese camino que probablemente también les ha sido marcado a ellas.**

En la encuesta sobre dietas para adelgazar por motivos estéticos que hicimos en la campaña #HermanaSoltáLaPanza, el 30% contestó que fueron sus madres las primeras en decirles que tenían que hacer dieta para bajar de peso, el 12,3% fue inducida por profesionales de la salud, el 5,6% por las abuelas, el 5,3% por sus padres, el 6,7% por otros familiares, y el 4,5% por amistades. Las madres encabezan por lejos la lista. Además, lo significativo es que el 67% del total de las que respondieron la encuesta cuenta que ese comentario lo recibieron entre los 5 y los 17 años y que la justificación mayormente era «te lo digo por tu bien porque si sos gorda nadie te va a querer».

¿Todo lo que nos sucede es culpa de las madres? No. Pero hasta que logremos cambiarlo, la educación de las infancias recae en gran medida en madres y mujeres de la familia.

Las mujeres más cercanas —madres, abuelas, tías, primas, amigas, maestras— son las primeras en iniciarnos en la feminidad. De ellas vamos a aprender mirando y escuchando: lo que hacen con sus cuerpos, lo que nos dicen, lo que se dicen a sí mismas y entre ellas. No aprendemos de los grandes o pequeños discursos que nos dan nuestras madres o padres, sino viendo cómo se comportan; de ahí sacamos conclusiones y reglas, y ensayamos nuestros propios gestos, analizando lo que les genera aprobación o rechazo.

A la gran mayoría de nosotras, por supuesto que no a todas, nuestras mujeres cercanas nos van a educar para encajar en ese

modelo de belleza, obediencia y sumisión.

Muchas lo harán porque saben cuál es el costo de no encajar y, por eso, querrán intentar evitarnos ese sufrimiento y conducirnos por el camino de la obediencia a los mandatos. Otras simplemente porque creen que es lo correcto, que ser mujeres es eso y que el hecho de que sus hijas no se comporten y luzcan como se supone que deberían hacerlo también es un problema para ellas: significa que no han sido lo suficientemente «buenas madres» e implica enfrentar una mirada social que las juzga y las responsabiliza por haber hecho mal su trabajo de producir hijas obedientes.

Esa mirada sobre las madres puede ser muy cruel y muchas mujeres madres no pueden sostenerla, sobre todo en espacios sociales más cerrados o en comunidades pequeñas donde la vigilancia sobre las vidas y los cuerpos de las mujeres es constante y es ejercida por todas las personas que los conforman.

Hace más de setenta años, en *El segundo sexo* , Simone de Beauvoir describió la forma en la que las madres reproducen estas pedagogías que venimos viendo para transformar a sus hijas en «verdaderas mujeres» por su «propio bien»:

> Se le eligen los libros y los juegos que ya la inician en su destino, le vierten en el oído los tesoros de la prudencia femenina, le proponen virtudes femeninas. [...] la visten con ropas incómodas y preciosas que es preciso cuidar mucho, la peinan de manera complicada, le imponen normas de compostura [...]. Para ser graciosa, deberá reprimir sus movimientos espontáneos; se le pide que no adopte aires de chico frustrado, se le prohíben los ejercicios violentos, se le prohíbe pelearse; en una palabra, la comprometen a convertirse, como sus mayores, en una sirviente y un ídolo. Hoy, gracias a las conquistas del feminismo, cada vez es más normal animarla para que estudie, para que practique deportes; pero se le perdona de mejor grado que al muchacho su falta de éxito; al mismo tiempo, se le hace más difícil el triunfo, al exigir de ella otro género de realización: por lo menos, se quiere que sea también una mujer, que no pierda su feminidad.

La educación que recibimos —y reciben— hoy las niñas no dista demasiado de lo que la autora describe, y se ha visto agravada en lo

concerniente al ideal de belleza y la sexualización.

La idea es que las madres «preparen» a sus hijas para la entrada en sociedad, para atravesar el «muro del patriarcado» , como lo llama la filósofa y socióloga estadounidense Carol Gilligan, a quien citan Elizabeth Debold, Marie Wilson e Idelisse Malavé en *La revolución en el vínculo madre hija* . En el pasaje de la infancia a la pubertad, las niñas y adolescentes se encuentran con las expectativas sociales que hay sobre las mujeres. Para pasar del otro lado, deben dejar ante el muro gran parte de lo que son, sus miradas y valoraciones sobre sí mismas, la libertad, la confianza en sus ideas y pensamientos, la noción de lo que es injusto y la voz que lo denuncia. Todo eso es inaceptable en el ideal femenino de las buenas mujeres. Una mujer que ante todo se valore a sí misma y esté dispuesta a poner en cuestión lo que se le exige, una mujer capaz de reconocer la injusticia y denunciarla, una mujer autónoma es una mujer peligrosa.

Para entrar a la vida adulta dejamos todo eso de lado porque es lo que se nos exige para adquirir feminidad y belleza. Nos callamos, dudamos de lo que sentimos, dejamos de reconocer lo injusto como tal. Suena a un muy mal negocio, y lo es, y no será el último de los malos negocios que hagamos en nuestras vidas de mujeres en nombre de la feminidad.

Es la historia común de muchas de nosotras. Podemos reconocernos más libres, independientes y autónomas de los juicios y miradas de los otros en la infancia y preadolescencia, podemos recordar nuestro diálogo interior y nuestros juegos aun cuando hayamos crecido en un ambiente hostil, podemos reconocernos valientes **hasta que en un momento nos damos cuenta, como dicen las autoras recién mencionadas, de que el poder no les pertenece a las mujeres y de que a lo máximo a lo que podemos aspirar es a estar cerca de quienes lo tienen. Y, para eso, necesitamos cumplir lo que se espera de las buenas mujeres.** Vamos a enfrentar la obligación de sexualizarnos, a poner el foco en nuestro cuerpo, a entender que nuestras opiniones no tienen el mismo valor que las de los varones, y vamos a empezar a callarnos y a desconectarnos.

El rol de las madres, de acuerdo al manual nunca escrito pero perfectamente conocido de la buena madre, es propiciar que sus hijas funcionen de acuerdo a las reglas de la feminidad, es decir, que sean dóciles y se subordinen y se sometan a la autoridad de los varones de

maneras manifiestas o sutiles. Que cumplan, que hagan lo que se necesita: aguantar, ser explotadas y dejarse explotar con una sonrisa. Hacer lo que ellas hicieron para ser aceptadas, elegidas y queridas, hayan o no, alcanzado ese objetivo.

Suena fuerte, pero hay que decirlo con las palabras precisas para que esas palabras nos sacudan y empecemos a salir de la anestesia de una vez por todas. En la mayoría de nuestras historias como hijas, y algunas como madres, se puede reconocer la forma en la que la cultura, la educación formal, la sociedad entera en general y en muchos casos nuestras madres en particular, nos educaron para que nos sometamos, ya sea de maneras directas o indirectas, controlando nuestros cuerpos, poniéndonos a dieta, haciendo comentarios sobre nuestra ropa o prohibiéndonos usar tal o cual prenda, llevándonos amorosa o no tan amorosamente a consultorios y gabinetes de estética, prohibiéndonos vincularnos con determinadas compañeras porque no eran «femeninas», controlando nuestros gestos: «sonreí», «no te rías tan fuerte», «arreglate ese pelo», «sentate bien», «con esa cara de culo nadie te va a querer», «con ese carácter no vas a conseguir novio», «no seas tan exigente».

Y a veces las palabras ni siquiera hacen falta; alcanza con las miradas o con ver la forma en que nuestras madres y las mujeres a nuestro alrededor tratan al resto de las mujeres.

Hay miles de escenas en las que podemos reconocer a nuestras madres y a las mujeres que están a nuestro alrededor educándonos para ser inferiores, para reconocernos inferiores y obedecer, aunque al mismo tiempo intentaran que fuéramos autónomas e independientes. Son nuestras maestras particulares.

Las maestras públicas

Las otras maestras, guías espirituales, materiales y simbólicas de nuestra educación en la belleza como pasaporte a la feminidad, son las mujeres que contribuyen al sostenimiento y reproducción del ideal femenino, aquellas que «encajan» y han sido premiadas por ello. Tienen la visibilidad social que las legitima como grandes maestras a cargo de exitosas clases magistrales para grandísimas audiencias. Esa visibilidad hoy está dada en gran medida por la cantidad de seguidores en redes sociales y reproducciones en YouTube o criterios similares.

Una visibilidad que, si bien en parte depende de ellas mismas y de

cumplir obedientemente con los rituales, gestualidades y requerimientos de la feminidad, depende sobre todo de que sean elegidas por los editores reales del sistema —los directores de esta escuela, podríamos decir—, que son los que deciden qué mujeres van a ser visibles y cuáles no. Esa no es una decisión de tal o cual modelo o influencer. Claro que lo que esté dispuesta a hacer y mostrar incide, pero siempre han sido unos pocos varones los que determinan quiénes y cómo serán exhibidas a las grandes audiencias.

Hasta hace no tanto, estos editores eran los propietarios de los medios de comunicación, la industria cinematográfica y discográfica; hoy son, además, los dueños de las plataformas de internet. Hace rato que nos caímos de la utopía de la democratización de internet y sabemos que quien determina lo que vamos a ver es siempre un varón, blanco, heterosexual, educado y poderoso que decide cómo se van a programar los motores de búsqueda, los algoritmos y la inteligencia artificial para que cuando estés navegando por redes, lo que más te aparezca sean las imágenes de las mujeres que encajan en el ideal femenino a ultranza: perfiles de mujeres jóvenes, blancas, delgadas, con el pelo lacio y largo —cuerpos imposibles en este sur global—, semidesnudas y sexualizadas, al mismo tiempo que se muestran como madres solícitas y amantes esposas que acaban de parir y exhiben sus rutinas de entrenamiento para «recuperar la figura», haciendo sentadillas mientras sostienen a su bebé recién nacido en brazos o incorporan el carro de paseo a la rutina de gimnasia, criatura incluida, porque, ¿qué otra cosa es más importante después de parir que recuperar la figura? No hay que perder ni un minuto en la carrera por volver a ser deseables, femeninas y bellas.

Estas mujeres encarnan el deber ser de la feminidad; son su manual viviente y público. Te dicen lo que tenés que comer, a qué médicos consultar para que te proporcionen dudosos tratamientos de rejuvenecimiento, te enseñan a maquillarte y te dicen con qué productos, te muestran sus looks para cada ocasión, exhiben sus hermosas casas y te cuentan dónde compraron esto y aquello. Cumplen su rol poniéndote la zanahoria delante de la nariz. Se ven felices, exitosas en términos del mercado y del patriarcado, y nosotras aprendemos desde muy pequeñas que es a ellas a quienes tenemos que imitar, porque «lo tienen todo».

Cumplir con el ideal femenino exhibiendo las marcas de obediencia y enseñando a otras mujeres a marcarse, también tiene

otros beneficios, como la acumulación de riqueza, y el acceso a esa determinada forma de poder que las mujeres podemos alcanzar al convertir nuestro cuerpo en un producto, vendiendo obediencia a las normas de la feminidad. Estas mujeres también nos enseñan eso.

Son esos cuerpos los que aparecen consumiendo bienes que, se supone, nos van a permitir tener un vida más confortable y feliz. ¿Acaso no aparecen usando la ropa más linda, rodeadas de hermosos muebles en casas preciosas? ¿No son ellas las que aparecen en paisajes exóticos, viajando por el mundo y visitando los mejores lugares? ¿No son las que aparecen siendo amadas por bellos varones que las desean y valoran por ser bellas y tener esos cuerpos? ¿No son las felices madres de familia rodeadas de niños y niñas de cabello claro?

Mientras escribo esto miro posteos de redes sociales de las mujeres con más seguidores. Me voy a detener en una publicación reciente de una de las hermanas Kardashian que tuvo casi tres millones de likes. Parecen estar en una playa porque hay arena y palmeras pero no se llega a ver el mar. Por supuesto no hay mensaje, nada para decir. Dos de las hermanas aparecen en la foto con trajes de baño metalizados en una pose incómoda para cualquier cuerpo humano: los brazos muy estirados, el pecho abierto como en una asana de yoga, el cuello en tensión, el abdomen hacia adentro. En otra foto, se duchan con un rociador, se ven sus cuerpos claramente editados, cinturas imposibles, contornos muy forzados. En otra publicación, Kim Kardashian es la tapa de una revista, está desnuda cubriéndose con una larguísima trenza rubia y dice: «Soy una persona totalmente diferente cuando soy rubia». No hay remate.

Busco un ejemplo local: voy a la página de una presentadora, influencer y ex modelo con más de siete millones de seguidores, de los cuales seguramente más del 80% son mujeres. Cada uno de sus posteos es igual o muy similar al anterior y al siguiente. Son fotos de venta: ella posa como si estuviera en la tapa de una revista en escenarios hermosos: un yate, un hotel de lujo en el verano europeo. Mira a cámara, sonríe de frente, de perfil, se agarra el pelo. Abajo de la foto, alguna palabra y el usuario de IG de quien haya pagado o canjeado bienes o servicios para ser arrobado en su cuenta. De tanto en tanto, una foto con su hija de meses a la que arroba también: es que la niña ya tiene cuenta de IG, en la que es exhibida y en la que se arroban marcas que esta pequeña niña vende sin saber que lo está haciendo.

Lo que quiero decir con estos ejemplos es que la foto es una narrativa entera, que habla de la vida feliz de estas mujeres. Cuando yo era adolescente, las mujeres cuyos cuerpos se nos imponían como ideales eran los de las modelos de la década del 90: predecesoras de las influencers de las redes, aparecían en hermosas playas, usando la ropa que convertían en tendencia y acompañadas de los señores importantes del momento, contaban sus romances y planes de pareja, casamiento y familia, y se mostraban despreocupadas y felices en atardeceres de ensueño mirando a lo lejos, con sus cuerpos hiperdelgados en diminutas bikinis.

Lo que nos exige ese ideal no es solo una determinada estatura, color de pelo y de piel, etc. **No es un modelado solo del cuerpo sino que exige gestualidades, una forma de hablar y de moverse, de ser y de existir; exige consumos y hábitos, silencios, ideas, inmovilidades, dolor, un montón de dolor. Exige, en definitiva, sumisión.**

En Argentina es muy común ver entre las influencers con millones de seguidores a esposas de futbolistas, actrices y modelos todas jóvenes, rubias, de cuerpos editados que suben contenido en el que muestran, como algo tierno y divertido, a sus pequeñas hijas en trajes de baño, con tacos altos, imitando a sus madres, desfilando, haciendo coreografías, maquillándose. Como vimos recién, muchas de estas niñas desde que nacen tienen sus propias cuentas, por supuesto administradas por adultos, a través de las cuales también se gana dinero y en las que muestran sus vidas y, sobre todo, sus consumos. También son maestras para que aprendamos a educar niñas buenas.

Las adolescentes se educan con las imágenes del mundo de la moda, las influencers fit y las estrellas de la música que, en general, para ser visibles tienen que sexualizarse y exponer sus cuerpos.

Actrices de Hollywood como Kate Winslet, Emma Thompson, Drew Barrymore, Julia Roberts y otras, que dejaron de encajar en el ideal de belleza porque ya no son jóvenes, reconocen y cuentan la violencia que se ejerció sobre ellas por este tema. Es interesante que ahora que ya no están a la altura del ideal revelen las experiencias degradantes a las que han sido sometidas y se rebelen frente a eso. Pero, al mismo tiempo, siguen estando ahí las estrellas jóvenes que sí encajan, que acatan las normas de la feminidad obedientemente y que educan a las nuevas generaciones, y así la rueda sigue girando.

Las maestras creadas por IA (inteligencia artificial)

Volviendo al tema de la virtualidad y de los algoritmos, aparece un nuevo problema en torno a los modelos de belleza que es la creación de imágenes con IA. Hoy ya hay influencers y modelos virtuales.

Una de ellas es Aitana López, (1) una influencer fit española que no existe pero parece que existiera. En estos perfiles hechos con imágenes creadas con IA vemos cuerpos de mujeres que encajan en cada centímetro en los estándares de la hegemonía. Si esos perfiles no dijeran «IA model», por ejemplo, no seríamos capaces de distinguirlos de uno real y, de hecho, muchas personas no los diferencian.

Según Micaela Mantegna, (2) abogada y especialista en temas de ética e inteligencia artificial, a quien entrevisté para este libro, durante 2023 asistimos a la explosión de la IA generativa, que es cuando estos sistemas no solo se usan para clasificar o tratar de predecir datos, sino que empiezan a crear información:

> Por costos y velocidad empezamos a ver online cada vez más contenidos «sintéticos» generados usando IA, lo que construye un imaginario estético que define qué es la belleza. **Los algoritmos se transforman en el espejo del mundo que pretende reflejar, pero al devolvernos ese reflejo, construyen realidad** .
>
> En los modelos más usados para crear imágenes, estas se generan a partir de un descriptor de texto (prompt) y los sistemas devuelven representaciones estéticas asociadas en las que esas palabras tienen una carga semántica y simbólica que puede ser muy potente y dañina. Pedirle a un sistema que cree imágenes de la «persona más bella del mundo» devuelve una mirada en la que «belleza» se traduce en «mujer», o «persona rica manejando un auto» es excluyentemente un varón blanco, sirviendo como una caja de resonancia que amplifica y confirma los sesgos del mundo.
>
> En algunos casos, para entrenar a esos modelos se usaron datos disponibles en Internet, lo que perpetúa el ciclo. La IA reproduce los estándares de belleza heteronormativa e inalcanzable, con un nuevo nivel de perversidad, que es que son completamente artificiales, asépticos y dóciles. **Es la cosificación hecha software** , con influencers virtuales de pieles radiantes y sonrisa perfecta, disponibles 24/7 como un

objeto de producción complaciente, no limitadas por los confines de la corporalidad y temporalidad humanas.

Todo se va poniendo un poco más complejo y bastante menos humano porque la IA vino a reforzar los ideales, a mostrarnos como real lo inalcanzable y nosotras, en nuestro afán de imitar esos ideales, nutrimos a la inteligencia artificial de nuevas imágenes editadas que, a su vez, refuerzan este tipo de ideales en una espiral sin fin.

Los directores de la escuela

¿Cuál es el rol de los varones en esta educación que recibimos? Como en todo, tienen un rol jerárquico. En el ámbito doméstico, a través de la presión que ejercen sobre las mujeres de su entorno. Son los padres y demás varones de la familia los que van a disciplinar a través de diferentes tipos de violencia a las madres que no sean obedientes y no estén dispuestas a producir hijas obedientes.

Además, es observando a esos varones que representan la autoridad dentro y fuera de la familia como aprenderemos rápidamente cuáles son las buenas mujeres, las admiradas y reconocidas, las elegidas y deseadas a las que tenemos que parecernos e imitar si queremos ser también deseadas, elegidas, reconocidas.

Y son también los varones los que deciden quiénes ocupan esos lugares, qué cuerpos van a construir estos ideales, qué historias y relatos sobre la vida de las mujeres y su felicidad se nos va a contar. Son ellos los que están a cargo del mundo de la tecnología. Como asegura Melina Masnatta, magíster en Ciencias de la Educación y fundadora de la ONG Chicas en Tecnología, se trata de un problema multicausal que por un lado tiene que ver con estereotipos y roles de género pero, también, con mecanismos de sostenimiento del *statu quo* que son difíciles de transformar.

Por ejemplo, cuenta que en Argentina, solo el 16% de las personas que estudian programación son mujeres y a nivel mundial, el 77% de las empresas de tecnología han sido fundadas por varones. Solo el 21% del capital invertido en startups y scaleups en 2022 fue destinado a empresas con cofundadoras mujeres (en general las mujeres no fundan solas empresas de tecnología). Explica, además, que es bastante difícil encontrar fuentes serias para acceder a los números globales sobre la cantidad de mujeres en espacios de decisión en la industria tecnológica porque hay algunos espacios en los que las

mujeres se insertan, pero no se trata de los puestos de programación ni de liderazgo en los que se toman las decisiones. Ahí no solo escasean las mujeres sino que, además, las pocas que llegan adoptan las formas y los criterios imperantes y reproducen las lógicas sexistas, muchas veces como método de supervivencia y permanencia en un ambiente tan profundamente masculinizado.

«Necesitamos escribir códigos nuevos», dice Masnatta en una entrevista que le hice para este libro, porque los actuales no se condicen con las múltiples exigencias que recaen sobre las mujeres. Da como ejemplo los criterios e indicadores con los que se evalúan los proyectos y sus rendimientos a la hora de recibir financiamiento y señala que esos criterios exigen niveles de dedicación que son incompatibles con, entre otras cosas, las tareas de cuidado, que principalmente recaen sobre las mujeres.

Esto también sucede en el ámbito de los medios de comunicación, donde las mujeres ocupan solo el 22% de los puestos jerárquicos. (3) Y en el campo de la publicidad, el panorama es bastante similar: en Argentina, solo el 2,7% de las mujeres que trabajan en agencias de publicidad llegan a cargos directivos. (4) ¿Quiénes son los grandes decisores del mundo de la publicidad? Esto contestó Laura Visco, referente mundial en la materia, en una entrevista para este libro:

> Todavía son los clientes. Y en su mayoría siguen siendo hombres, o mujeres que tienen que pensar como hombres para llegar a esos puestos. Desde mi punto de vista, se hicieron un montón de esfuerzos por tener más mujeres en los departamentos creativos en los últimos diez años. Pero el mismo esfuerzo tiene que hacerse del lado de los clientes. Todavía se encuentra mucha misoginia, mucho sesgo. Esto hace que las mujeres que llegan a los puestos más altos se cansen y peguen el portazo. Como siempre digo, somos creativas, no mártires.

Son los varones, en definitiva, quienes establecen las reglas y designan a las maestras de esta escuela que nos educa en la sumisión a través de la belleza.

PREGUNTAS PARA HACKEAR LA EDUCACIÓN EN LA BELLEZA

• ¿Qué se decía en tu casa de las mujeres que no cumplían con los rituales de la feminidad?
• ¿Cómo hablaban de sus cuerpos y de los cuerpos de las otras las mujeres de tu entorno?
• ¿Sentiste la presión de encajar en el ideal femenino por parte de quienes te educaron?
• ¿Qué tipo de imágenes y narrativas sobre la vida de las mujeres consumís en redes sociales?
• ¿Seguís influencers que muestran sus vidas de fantasía en redes? ¿Cómo incide este contenido en la forma en la que te mirás, te evaluás y te valorás?

---

1 . Recomiendo leer los comentarios a las publicaciones de su perfil de IG (@fit_aitana) para tener una idea de cómo perciben estas imágenes quienes siguen la cuenta.

2 . Micaela Mantegna es abogada, especialista en ética de IA y videojuegos, afiliada al Berkman Klein Center de Harvard, TED Fellow. Miembro del Consejo del Futuro del Metaverso del World Economic Forum. Fundadora de Women In Games Argentina. Miembro del Responsible AI TaskForce de Chatham House.

3 . Datos del informe realizado por el Instituto Reuters, que abarca una muestra estratégica de doscientos cuarenta grandes medios online y offline en doce mercados de cuatro continentes.

4 . Datos del relevamiento realizado por el Círculo de Creativas Argentina, MedioMundo y MEP (Mujeres en Publicidad).

Capítulo 4
LOS HÁBITOS DE LA SUBORDINACIÓN: LA CULTURA DE LA DELGADEZ

La belleza nos educa en una serie de hábitos, gestos y consumos que nos modelan como identidades sumisas. El hábito principal, como venimos viendo, es ser hambreadas.

En un mundo donde más del 25% de la población está en situación de inseguridad alimentaria y el 11% de la población literalmente pasa hambre; donde el 32% de las mujeres del mundo padece inseguridad alimentaria de moderada a grave frente al 27,6% de los varones, (1) las que podemos alimentarnos, las que tenemos el privilegio de tener un plato de comida, nos lo negamos para que nuestros cuerpos tengan una apariencia similar a las de aquellas que no tienen nada para comer.

Desde hace varias décadas la belleza exige cada vez más delgadez . Si nuestro cuerpo no se ajusta a esos parámetros, tendremos que hacer lo que sea para darle otra forma, para que, literal y simbólicamente, aparezca una versión más pequeña y reducida de nosotras mismas.

Para casi todas las personas, excepto para las naturalmente delgadas —que igual van a sufrir señalamientos, porque en el fondo *ningún cuerpo femenino encaja* — este modelo de belleza implica hambre, restricción alimentaria, subnutrición y todas las consecuencias que estas prácticas tienen en nuestras vidas.

Como vimos, desde muy pequeñas vamos a ser introducidas en la cultura del hambre y de las dietas. Nuestras madres, abuelas, amigas hacían/hacen dieta, las dietas estaban —y están— en todas las revistas femeninas, en los noticieros, en los diarios, en las páginas de salud y en las rutinas de influencers que nos dicen cuántas calorías tenemos que ingerir por día para tener vidas como las de ellas.

En la encuesta sobre dietas que hicimos en 2023 en Mujeres que No Fueron Tapa, en el marco de la campaña #HermanaSoltáLaPanza, de las ocho mil cien mujeres encuestadas, el 97% dijo haber hecho dietas para adelgazar por motivos estéticos; el 32,2% de las que hicieron dieta dijo haberlas hecho más de veinte veces en su vida, el 19,2% entre diez y veinte veces, el 39,9% entre una y diez veces; solo el 6,4% hizo dieta una sola vez y el 2,4%, ninguna. El 17,1% dijo que pasó toda su vida haciendo dieta. El 46,1% entre uno y diez años, el 14,5% más de diez años, el 19,9% menos de un año.

Entonces, si la amplia mayoría de las mujeres se ve compelida a hacer dieta para reducir sus cuerpos desde niñas, ¿lo que están mal son los cuerpos o la idea que tenemos de cómo deben ser?

El discurso de la salud

Hoy la delgadez no solo es un requisito para ser bellas sino también para ser «saludables». Funciona como una presunción: **se asume que los cuerpos delgados son saludables y que los que no lo son, son enfermos** .

Se construye además la idea de que quienes tienen cuerpos delgados no solo son personas que gozan de salud sino que son voluntariosas, tienen esa fuerza de voluntad que exige el mercado para modelar esos cuerpos y mantenerlos «sanos». Del otro lado, quienes no tienen un cuerpo delgado van llevar sobre sus hombros la presunción de la holgazanería y la dejadez, de ser personas poco confiables, como si la forma de sus cuerpos —como la de todos los cuerpos— solo dependiera de la voluntad de quienes los portamos. Como si, en definitiva, no existieran cuerpos más grandes que otros.

Se trata de una cultura que piensa los cuerpos como bienes, en el sentido en el que los entiende la teoría neoliberal del capital humano que floreció a mediados de la década del setenta en Estados Unidos y fue expandida luego en forma de consejos y libros de autoayuda por expertos educativos y sanitarios. **El cuerpo pasa a ser «mi capital», algo en lo que voy a «invertir» para obtener ganancias materiales o simbólicas.** De ahí se desprende también, la ferocidad y certeza con la que las personas consideran que, si le ponen ganas, pueden hacer lo que quieran con sus cuerpos.

Para producir cuerpos dóciles no alcanza con la pedagogía de la belleza, que además viene siendo fuertemente cuestionada por los feminismos y, más acá en el tiempo, por el activismo por la diversidad

corporal. Hacía falta otra cosa. Por eso, la red de expertos vinculados con la belleza necesita expertos en salud para imponer la delgadez como modelo corporal, como explica el escritor y profesor de filosofía español José Luis Moreno Pestaña en su libro *La cara oscura del capital erótico: capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios.*

No era culturalmente posible imponer la delgadez y las dietas solo por motivos estéticos. Por eso fue necesario asociarlas a la salud. Así, es mucho más difícil criticarlas. Si ya no se trata meramente de belleza sino de salud, es mucho más complicado criticar este modelo de hambre. Como dice Moreno Pestaña, la medicina, a través de cánones y reglas, procede a estigmatizar ciertas morfologías y, de esa manera, impone un arbitrario criterio estético como indicador de salud.

En su libro *Gorda vanidosa* , la filósofa y activista gorda Lux Moreno sostiene que, para justificar los niveles de violencia que se ejercen sobre nuestros cuerpos, se necesita una idea de la salud basada en la homogeneidad, y en índices y medidas construidos con dudosa rigurosidad. Además, advierte que la carga moral asociada al concepto de salud es tan grande que las criticadas vamos a ser quienes cuestionemos estos estándares y sus consecuencias. La medicina como medida de lo bueno y lo malo, lo normal y lo anormal a partir de indicadores también es una construcción cultural reciente.

Dice Moreno Pestaña que, al fin y al cabo, cualquier patrón impuesto que se escude en argumentos científicos nos vuelve a todos incompetentes. ¿Quién se atreve a rebatir un dispositivo legitimado por el prestigio social de la ciencia? Como si la ciencia no fuera una construcción y un relato de la realidad atravesado por todas las lógicas del capitalismo y el patriarcado, tal como explica y ejemplifica la bióloga y antropóloga estadounidense Donna Haraway en su libro *Ciencia, cyborgs y mujeres* .

Pero ¿de verdad la salud solo está del lado de la delgadez? El planteo dicotómico debería ponernos en alerta: ni todas las personas delgadas son sanas, ni todas las personas gordas son enfermas. Y la salud no es una constante en la vida de nadie. Y, de todas formas, ¡déjennos decidir sobre nuestros cuerpos!

Uno de los datos más significativos de la encuesta que realizamos sobre dietas es que el 67% de las encuestadas que hicieron dieta para adelgazar por motivos estéticos refieren que afectaron negativamente su salud mental, sobre todo provocándoles trastornos en la conducta

alimentaria, como bulimia y anorexia, ataques de pánico o depresión. ¿La salud mental no forma parte de nuestra salud? Las patologías identificadas como trastornos de la conducta alimentaria, que en rigor son trastornos en la percepción de nuestros cuerpos, ¿no forman parte de la salud? En *Gorda vanidosa* , Lux Moreno lo refiere así: «Mis trastornos alimentarios empezaron entre esas prácticas de pesarme en el médico y hacerlo compulsivamente en mi casa».

En la mayoría de los casos los trastornos de la conducta alimentaria arrancan en la dieta, en la restricción alimentaria, en la idea de que podemos someter nuestros cuerpos al hambre, a la extenuación, al dolor, para darles una forma que no tienen. Nueve de cada diez personas que los padecen son mujeres. Son trastornos vinculados al mandato de feminidad que también nos matan aunque no aparecen como causa de muerte en los certificados de defunción: matan de forma indirecta y de maneras más silenciosas. Muchas de las mujeres que han sufrido algunas de estas patologías mueren de insuficiencias renales o cardíacas cuando los órganos maltratados por años un día ya no resisten más. Por año, cinco de cada mil mujeres que sufren anorexia mueren como consecuencia de esta patología, según un metaanálisis de treinta y seis estudios publicados entre 1966 y 2010 acerca de diecisiete mil personas que la padecen. (2)

Estos números escalan en países como el nuestro: **Argentina se encuentra segunda en el ranking mundial de casos de bulimia y anorexia** . (3) Se estima que entre un 10 y un 15% de la población padece este tipo de trastornos. Según un estudio de la Sociedad Argentina de Pediatría realizado en 2021, una de cada tres jóvenes presenta algún trastorno de la conducta alimentaria. (4)

Lo que intentamos es tensionar esta idea dicotómica que pone la salud del lado de la delgadez y la enfermedad del lado de la gordura, y jerarquiza unos cuerpos por sobre los otros, y poner sobre la mesa las causas que verdaderamente nos enferman, no solo quitándole toda dignidad a los cuerpos que no son delgados sino, además, instalando un sistema disciplinar sobre todas las mujeres, un miedo profundo a la gordura como si fuera el peor de los infiernos para nosotras porque, si no somos flacas, fracasamos como mujeres y debemos vivir una vida de indignidad, castigo y vergüenza.

Por otra parte, resulta bastante evidente que estas visiones dicotómicas solo sirven para discriminar y disciplinar a las personas que se salen de la norma y que no hay ninguna preocupación real por

la salud de nadie.

Obsesionadas

¿Cuántas de nosotras guardamos el jean de cuando teníamos 18 años o de cualquier momento de la vida en el que estuvimos «flacas» porque caber en esa prenda es la medida del éxito?

Someternos a la restricción de alimentos tiene muchas consecuencias, algunas neurológicas, otras hormonales, otras funcionales. Además de que nuestros sistemas físicos se dañan, se extenúan y se enferman, también lo hace nuestra psiquis: nos obsesionamos con eso de lo que nos privamos. La restricción alimentaria nos roba energía creativa y la usamos para estar pensando todo el día en lo que podemos o no podemos comer, en dónde encontrarlo, en las ganas de comer algo que no podemos, en la culpa si lo hacemos, en la sensación de estar hinchadas, y así.

Sin duda una parte de los trastornos alimentarios tiene que ver con el cálculo permanente en las operaciones de medida, peso y calibrado del cuerpo, lo que Moreno Pestaña, en el libro que ya mencionamos, atribuye a una construcción del cuerpo en la que se lo cultiva estéticamente, como una suerte de inversión para adquirir y mantener valor en los mercados sexuales, matrimoniales y profesionales.

Esas operaciones y cálculos se extienden a lo que comemos y a las rutinas para que eso que comemos se «consuma» o «queme». Contamos calorías, pero también gramos, cantidad de ejercicios y el tiempo durante el que nos ejercitamos. En su libro *Enfermas de belleza* , la psicóloga Renee Engeln muestra cómo esa rutina tiene consecuencias cognitivas y de atención en las mujeres jóvenes y especialmente en su etapa educativa, lo que las retrasa y perjudica en sus desarrollos.

Quizás lo más perverso de todo esto, o quizás lo que hace que esta lógica de la restricción a través de la dieta funcione tan perfectamente, es que en realidad las dietas para adelgazar no funcionan. Como repite constantemente la nutricionista mexicana Raquel Lobatón, **la cultura de las dietas para bajar de peso es una estafa** porque más del 90% de las personas recuperan el peso perdido con la dieta y un gran porcentaje incluso aumenta un 10% más del peso que perdieron. Desde nuestra encuesta sobre dietas, uno de los datos más interesante es que solo el 16% de las que hicieron dieta bajó de peso y lo mantuvo (por lo menos hasta el momento de contestar la encuesta).

Esto es lo que nos atrapa de la lógica de las dietas. En general, cuando no adelgazamos o cuando volvemos a recuperar rápidamente el peso perdido, tendemos a pensar que lo que no funciona no son las dietas, sino que el problema lo tenemos nosotras porque no tuvimos la suficiente voluntad o porque esa dieta no era la adecuada, pero la próxima, con más voluntad, lo lograremos, tal como nos dicen insistentemente las influencers fitness desde sus cuentas en redes sociales.

La privación, la abstención, la subnutrición

La cultura de las dietas y de la delgadez nos lleva a normalizar que debemos privarnos de algo tan necesario e indispensable como la nutrición y el alimento para encajar en un talle, para intentar darle a nuestro cuerpo una forma que no tiene como si fuéramos de arcilla. Alimentarnos pasa a ser algo problemático, negativo, confuso.

La exigencia de delgadez como requisito para la belleza también nos roba el placer de comer, que pasa a ser algo que nos daña, algo con lo que nos tenemos que vincular desde el control, el cálculo, la restricción. Deja de ser lo que nos da energía para vivir, pensar, movernos con libertad, hacer actividad física y tener actividad intelectual y psíquica para pasar a ser un problema. **Lo que vamos a poner en el centro no es nutrirnos sino restringir lo que comemos para darle a nuestros cuerpos una forma reducida.**

Como personas humanas, en este mundo tan complejo, disfrutar de lo que comemos, comer rico y con ganas es uno de los pocos y más cotidianos placeres que tenemos al alcance de la mano, algo que esta exigencia, al arruinar nuestro vínculo con la comida, nos hace perder desde muy jóvenes.

El eje se desplaza del placer y la nutrición a la restricción: comer poco, comer alimentos sin sabor ni textura para «no engordar», comer «cosas que no engorden», comer con culpa, comer menos, dejar de comer.

Cuando les preguntamos a las mujeres de nuestra comunidad si comían con culpa, el 87% respondió que sí. ¿Por qué tenemos que sentir culpa por comer? ¿Hay algo más perverso que sembrarnos culpa por alimentarnos?

Y si hay culpa, hay vergüenza. Si comemos fuera de nuestras casas, pedimos menos de lo que podríamos comer, decimos basta cuando podríamos seguir comiendo con ganas, nos permitimos comer menos

de lo que deseamos. No es femenino comerse un plato entero de ravioles y repetir. No es femenino pedir postre. Las buenas mujeres no comen porciones completas: las comparten o piden media porción. Y nunca jamás eligen lo que les gusta del menú; siempre van a la opción «light». Tampoco se cocinan lo que les encanta. Tienen que optar por lo más dietético, lo menos calórico, lo que eufemísticamente llamamos «más saludable».

Tenemos que sentirnos —y ser— livianas. Hay que comer como si en realidad no comiéramos, sobre todo cuando lo hacemos en presencia de varones.

Hagan la prueba: presten atención a la forma en la que comen las mujeres en series y películas: sus tenedores, después de revolver y revolver el plato, pinchan pequeñísimas piezas de comida que se llevan a la boca con desgano y mastican largos minutos como si fueran chicle. Las únicas que comen son las gordas que, por supuesto, son siempre las fracasadas y feas. Solo a las gordas se las muestra engullendo cosas sabrosas, dulces, deliciosas porque son voraces y, por voraces, se vuelven feas.

Se nos niega el placer de comer y, además, aprendemos por imitación e imposición una gestualidad de la restricción. Comer poco y de una manera que no se note siquiera que estamos comiendo.

¿Qué aprendemos con esto? En esta imposición del hambre como hábito hay una intención no declarada de domesticar muestra voracidad y nuestro deseo, y de reducir nuestros cuerpos. Las mujeres voraces no deben existir porque dan miedo. La mamá de una amiga decía frente al ofrecimiento de algo que le gustaba mucho comer: «Gracias, me gusta, pero me privo». Me privo, me restrinjo, me niego a mí misma, no me lo permito.

La buena mujer es la que domina el hambre, no se alimenta, no disfruta, se abstiene. Se niega el disfrute para ofrecerle al mundo una imagen de sí misma pequeña, reducida, frágil, que encaja, que no molesta, que es manipulable.

Negarnos el alimento es deshumanizarnos, hacernos descender en la escala de lo viviente: solo las cosas no se alimentan. El éxito de este modelo es que ya no es necesario imponer esta restricción desde afuera: salvo en la infancia, vivimos en una restricción autoimpuesta permanente. **Lo que se está modelando, entonces, no es solo nuestro cuerpo sino nuestras psiquis, nuestro deseo, el registro de nosotras mismas, la jerarquía que nos concedemos y la**

dimensión de nuestra humanidad.

La cultura de la delgadez nos enseña, sin que nos demos cuenta, que el deseo y el placer nos los debemos negar abnegadamente para dar una imagen de debilidad, control y sumisión. Y, si no lo hacemos, habrá sanciones.

Achicate, achicate, achicate

Todo lo que puedas, más allá de lo que puedas. Reducite, eliminá, hacé lo que haga falta para ocupar menos espacio. Eso es ser femeninas: ser pequeñas, diminutas, ínfimas.

El ideal de belleza nos hambrea para achicarnos, exige pequeñez, invisibilidad, ser livianas, ocupar el mínimo espacio en el mundo, a la vista, en los lugares; ser insignificantes. En ese achicarnos también nos fragilizamos y resultamos más fáciles de manipular . Nuestros cuerpos son pequeños y livianos porque es necesario que los varones se sientan fuertes frente a nosotras, capaces de levantarnos en sus brazos y hacernos volar por el aire como muestra de su amor o de golpearnos, como muestra de desamor. Pequeñas «como para caber en una bolsa de consorcio», como escribe la politóloga y escritora María Florencia Freijo en *Mal educadas* .

Todas las publicidades de tratamientos estéticos para el cuerpo hablan de los mismo: reducir, perder, sacar, eliminar. Hay muchas formas de achicarse, de ser pequeñas; además de perder kilos, se nos invita a perder masa muscular y a desarrollar solo determinados músculos del cuerpo, como los glúteos y los abdominales.

Ocupar poco espacio y ser débiles no parece ser algo que nos beneficie; sin embargo, es lo que nos proponen como ideal al que muchas hemos intentado —y al que muchas siguen intentando— llegar. Este ideal físico se ve sobre todo en la moda, pero también en actrices, modelos e influencers. Seguimos viendo publicidades de las marcas de ropa más hegemónicas que muestran sus prendas colgadas de modelos que no llegan a los 16 años y están en sus huesos.

Se busca que seamos frágiles pero esta fragilidad no es natural, es una idea culturalmente construida a través del dogma de la belleza. Tampoco es atemporal: hace setenta años ser delgadas era una desgracia porque nos convertía en seres disfuncionales para la procreación y el trabajo físico.

Hoy día la belleza desprecia los cuerpos de las mujeres fuertes, sean deportistas, trabajadoras que han desarrollado fuerza física

porque así lo exigen las tareas que realizan o mujeres con cuerpos grandes. La imagen de esos cuerpos se identifica con la fealdad. La potencia de esos cuerpos está expropiada de toda belleza y no es casualidad.

PREGUNTAS PARA HACKEAR LA CULTURA DE LA DELGADEZ

- ¿Te sometiste al hambre y a las dietas para adelgazar a fin de reducir el tamaño de tu cuerpo?
- ¿Sentiste presión de tu entorno o de la cultura en general para parecer más pequeña u ocupar menos espacio?
- ¿Cuánto tiempo pasás conversando sobre la forma de tu cuerpo?
- ¿Alguna vez hiciste el esfuerzo de encajar en un talle determinado?
- ¿Alguna vez sentiste que si tu cuerpo era fuerte dejaba de ser femenino?

---

1 . Datos del informe 2021 de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por su sigla en inglés).

2 . Estudio realizado por un grupo de investigadores encabezado por Jon Arcelus de la Loughborough University, en Reino Unido.

3 . Datos de la Defensoría del Pueblo de la Ciudad de Buenos Aires a partir de la investigación realizada por Mervat Nasser, especialista en psiquiatría e investigación del Instituto de Psiquiatría de Kings College, Londres.

4 .  Datos de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Capítulo 5
LOS GESTOS DE LA SUBORDINACIÓN

Dijimos que la belleza es la escuela por la cual van a pasar nuestros cuerpos para ser producidos y construidos como cuerpos dóciles y que la educación que vamos a recibir es una pedagogía basada en la crueldad con el objetivo de quebrarnos para volvernos dóciles.

Otra marca de nuestra subordinación son los gestos aprendidos a partir de la educación en la belleza : ser amables, suaves, sonrientes, calladas y discretas, permanecer inmóviles, mostrarnos frágiles e ingenuas, ser medidas y controladas, sexys y aniñadas, contenidas y previsibles.

Incluso muchas mujeres cuentan que en los peores momentos de sus vidas, mientras transitaban depresiones, duelos o situaciones de muchísima angustia en las que se desvitalizaban porque no comían, dormían poco o incluso cursaron anorexias nerviosas, ataques de ansiedad o depresión, las personas con las que se encontraban les señalaban la ganancia en belleza que habían logrado al bajar de peso y hasta ellas mismas se sintieron más lindas.

El dolor y la enfermedad están profundamente asociados a la belleza. Es algo que tiene una larga tradición histórica (1) y que podemos ver especialmente en la publicidad de la moda. En este sentido resulta muy revelador el proyecto documental de la artista Yolanda Domínguez, *Niños vs. Moda* , en el que chicas y chicos de entre 6 y 10 años miran y comentan publicidades de marcas internacionales de ropa y accesorios para mujeres. (2) Cuando se les pregunta qué están haciendo esas mujeres tiradas en el piso sin que pueda establecerse si están vivas o muertas, responden cosas como «están enfermas», «están tristes», «les duele la cabeza», «tienen hambre», «están desmayadas».

A fuerza de repetición de imágenes, la moda ha normalizado esta representación que asocia la tristeza, la enfermedad y la

desvitalización a lo bello y lo deseable. Hay una permanente erotización del sufrimiento y del sometimiento de las mujeres, justificada con fines estéticos y artísticos, que influye especialmente en la configuración de la identidad de las adolescentes. Promover gestos que denotan debilidad provoca el resultado deseado: producir cuerpos dóciles.

Belleza, amabilidad y obediencia

Otro gesto que exige el ideal de belleza es la amabilidad. ¿De qué tipo de amabilidad estamos hablando? Una que implica tolerar con una sonrisa que se avance sobre nuestra voluntad y nuestros deseos, y que nadie nunca se incomode en nuestra presencia sino que, por el contrario, todos se sientan cómodos ante nosotras, aunque eso implique nuestra propia incomodidad. **Esa amabilidad se expresa como la total sumisión a los mandatos y deseos de los otros. Suena exagerado, pero no lo es.** Nosotras mismas nos exigimos amabilidad y la esperamos de las otras mujeres. Se trata de permanecer inertes frente a lo que suceda, sea un insulto, la violencia o el sexo sin consentimiento. Ser amables como excusa para tolerar el abuso, entendido también como ausencia de reciprocidad, y ser amables para tolerar la desjerarquización en todas sus formas.

No alcanza con agradar y no molestar; hace falta exigirnos un poco más: como vivimos en un mundo que es profundamente injusto y violento con las mujeres en el que el abuso, la inequidad y la violencia son la regla, se exige la amabilidad para ser bellas porque hace falta aplastar como sea la rabia que debería movernos. **La exigencia de amabilidad tiene que ver con apaciguar el enojo de una manera tan radical y tan profunda que ya no seamos ni siquiera capaces de reconocer la injusticia como tal.**

Cuando cualquiera de nosotras suspende la sonrisa, reacciona a la violencia dejando de lado la pasividad y la amabilidad, y se anima a incomodar, pierde inmediatamente la belleza y el estatus de buena mujer. La amabilidad y el silencio son tan esperados que cualquier reacción que no exprese docilidad va a ser considerada exagerada. «No es para tanto», «¿Por qué te ponés así?», «Era un chiste», «¿Ves que no se te puede decir nada?», «Con vos no se puede hablar» ¿Te suena?

No hay representaciones de la belleza que muestren mujeres enojadas, feroces, en lucha. El ejemplo clásico de la tradición infinita de mujeres consideradas feas y malvadas es el de las brujas, que no

eran más que mujeres independientes con saberes sobre el uso de plantas medicinales y conocimientos médicos. Mujeres decididas y autónomas que trabajaban y vivían solas o en comunidad con otras mujeres, a quienes quizás por esto mismo se les atribuía la mayor de las fealdades.

Se nos educa para ser amables, dulces y complacientes. Esto tiene que ver con el arquetipo de la buena madre en el que todas somos socializadas desde niñas, más allá de que después lo seamos o no. Tenemos internalizado el mandato de la amabilidad, de anteponer siempre los intereses ajenos a los propios, ser abnegadas, pacientes, comprensivas, incondicionales; justificar la violencia que recibimos y hasta autoculpabilizarnos por ella.

Ser amables es sobre todo no incomodar a nadie y, para no incomodar, hacemos algo que es profundamente violento: dejar de escuchar y de validar lo que sentimos. Si alguien hace un comentario que nos ofende, sentimos que se nos estruja el estómago, el corazón nos galopa en el pecho y las palabras se agolpan en la garganta, pero no decimos nada. No podemos decir nada porque no podemos «hacer un escándalo», ni «generar un mal momento», no estamos habilitadas para «incomodar» a las personas con nuestra «sensibilidad»: el problema soy yo, que «soy sensible», que soy «mecha corta», que «tengo baja autoestima», o lo que sea, y no la violencia que estoy recibiendo.

Se nos enseña que eso que sentimos no está bien porque no encaja en el modelo de la mujer buena y amable. La que contesta es fea, la que se saca es fea, la que se rebela, feísima.

Esa sensación de que somos nosotras las que no estamos bien se profundiza y gana territorio con el tiempo y las experiencias y, entonces, cuando nos angustiamos por lo insoportable que nos resulta lo que vivimos, por el hostigamiento al que somos expuestas y nos exponemos porque es «lo normal», somos patologizadas. La medicina hegemónica, y una rama funcional a la opresión de las mujeres como es la salud mental, inmediatamente nos va a colgar un diagnóstico al cuello y listo, solucionado; hay que arreglarte la patología, que es algo que tenés adentro y no algo producido por el contexto violento y opresivo en el que vivís.

A nadie le importa que la causa del quiebre, la angustia o la ansiedad sean estas violencias invisibles, grandes o pequeñas pero constantes, a las que nos exponemos todos los días. Una

tradición larga en las ciencias médicas patologiza toda gestualidad de las mujeres que se salga de los pequeñísimos límites que se le dan a su accionar. Así lo señala la autora italiana Franca Basaglia Ongaro en su libro *Mujer, locura y sociedad* :

> La relación entre el disturbio psíquico y su codificación y sanción, y la rigidez de las reglas de comportamiento, es más evidente en el caso de la mujer que en el hombre. Se trata la mayoría de las veces de reglas basadas en convenciones o prejuicios o de estereotipos, de reglas que, apelando a una ley de la naturaleza tomada de manera grotescamente literal, sirven para mantener la distancia y la diferencia entre las esferas de acción y de poder de la mujer y la del hombre.

Cualquier gesto que se salga de lo esperado se patologiza, se medica y listo. Aprendemos que es mejor ser amables que feas, malas y locas.

«Calladita te ves más bonita»

Muy vinculado con la amabilidad está el asunto del silencio. La que abre la boca pierde belleza inmediatamente. La belleza necesita nuestro silencio. La mujer bella es la que no molesta, no dice nada. **Las mujeres que dicen, que abren la boca, son feas y malas (las malas, obviamente, siempre son feas).** Las chicas lindas no hablan, no tienen nada para decir ni ideas para exponer, y, si las tienen, no hace falta que las digan.

Una recorrida por los perfiles en redes sociales de las mujeres íconos de la belleza contemporánea nos da una idea clara de esto. Fotos posando en las que muestran sus hermosos cuerpos y ninguna palabra. Nada que decir. Silencio absoluto. Hasta hace poco, cuando los ideales se construían con las imágenes de las estrellas del mundo de la moda y el espectáculo en las tapas de revistas, las mujeres todavía hablaban, por supuesto solo sobre belleza, amor romántico y heterosexual y maternidad, pero había palabras, aunque fuera un relato homogéneo. Ya no. Hoy alcanza solo con la imagen.

Esta gestualidad es imitada y repetida por millones de jóvenes, adolescentes e incluso niñas que a lo largo y ancho del mundo suben a sus redes sociales fotos de sí mismas que imitan la gestualidad y el silencio. Se exponen como objetos mudos para ser evaluadas por su

apariencia. **En contraposición, se va construyendo el estereotipo de la que habla como la fea.** La mujer que tiene algo para decir, la que es inteligente, comprometida, tiene ideas y las expresa, la que se queja, grita o milita causas justas es la «incogible». ¿Cuántos memes y chistes sobre que las feministas son feas circulan por todos lados? ¿Cuántas veces escuchamos que nos hacemos feministas porque somos feas?

Esos comentarios y «chistes» tienen una historia muy interesante: nacieron en respuesta al movimiento sufragista del siglo XIX. La idea que subyace es que si decimos, reclamamos y exigimos nuestros derechos, si tenemos una voz y la pretensión de usarla, es porque somos feas; y **ser feas nos resiente contra el mundo y la belleza de las otras. Por el contrario, si fuéramos lindas, el mundo nos trataría bien y no tendríamos de qué quejarnos.** Como dice la periodista Luciana Peker en su libro *Sexteame* , las que decimos, somos «incogibles» por decir, desear y pensar.

Si querés hablar, aunque sea lo mínimo, y seguir siendo linda, bueno, hablá suave, poco, bajo, y decí cosas que no molesten a nadie. Una mujer que alza la voz, que grita, se enoja, pone límites y pretende ser escuchada será excluida del paraíso de las lindas, buenas y queridas.

Ser bellas es ser silenciosas, o hablar con un tono sensual o suave, bajo, y decir cosas que no incomoden. Tanto es así que hay cursos para que las mujeres trans modulen su voz y puedan hablar «como mujeres», con el mismo tono y suavidad que se supone que tenemos todas.

No es casual que la belleza implique silencio en un mundo en el que somos explotadas, aplastadas y diezmadas. Convenientemente, la belleza nos exige callarnos.

Y por otro lado, y en la misma lógica, la supuesta falta de belleza va a ser una excusa para silenciarnos, ya que cuando pretendemos tener una voz, en el sentido de expresar ideas, pensar o intentar ocupar espacios históricamente reservados a los varones, en general somos humilladas por esa pretendida falta de belleza: por gordas, por viejas, por la forma de vestirnos, por usar mucho o poco maquillaje, por no teñirnos el pelo o teñirlo demasiado, por (inserte lo que corresponda)… la lista es infinita.

Algunos ejemplos: en 2015 un grupo de mujeres astronautas iba a realizar una misión espacial de ocho días. En la conferencia de prensa,

un periodista les preguntó a las astronautas si iban a poder sobrevivir sin maquillaje. (3) En Argentina, se comentó la forma de vestirse de la ex presidenta Cristina Fernández en notas de todos los medios de comunicación durante sus dos mandatos. A la ex gobernadora de la provincia de Buenos Aires María Eugenia Vidal se le criticaba el largo de su pollera y se comentaba si había bajado o subido de peso. A la legisladora de la ciudad de Buenos Aires Ofelia Fernández se la ha hostigado a diario en redes sociales por su apariencia, e incluso una periodista con altísima visibilidad se ha referido a ella como «Miss Mondongo» en televisión abierta. A la política Elisa Carrió se la denuesta llamándola gorda, a la ex ministra de Salud Carla Vizzotti, por la ropa que usa, y así podríamos seguir páginas y páginas.

No ha sucedido jamás algo parecido respecto de ninguno de los presidentes, legisladores, gobernadores, ministros, diputados o políticos en general que ha tenido nuestro país. Jamás se ha hablado de su peso, de si la ropa que usan les queda bien o mal, de si el traje lo tienen que usar más corto o más largo, más ceñido o suelto o de qué color.

El mandato de belleza sirve para marcarnos la cancha, para recordarnos que poco importan nuestras habilidades, pensamientos o capacidades; lo único relevante es que paguemos la deuda de belleza que tenemos con el mundo : cualquiera tiene en sus manos el pagaré para reclamarnos ese crédito de una manera violenta y humillante, en especial si pretendemos tener una voz y usarla.

Hay otra forma en la que el ideal de belleza modela nuestra voz y nos silencia que tiene que ver con la invisibilidad. En la campaña #HermanaSoltáLaPanza de 2022-2023 preguntamos a las compañeras si les gustaba cómo salían en las fotos. Más del 80% dijo que no y que trataba de no salir, de taparse con personas o cosas, o directamente borrarse con edición digital para eliminar el registro de sí mismas.

La vergüenza nos lleva a desaparecernos a nosotras mismas, a llamarnos a un silencio que no es solo el de la voz sino el de no aparecer en el mundo. Ocultar nuestros cuerpos, hacernos invisibles para que nadie nos violente, para no sentir tanta vergüenza, para que no se use la excusa de nuestra inadecuación para castigarnos, y así nos desaparecemos nosotras mismas del registro visual de la historia.

Una sonrisita no se le niega a nadie

¿Qué pasa con la risa y la belleza? Lo mismo que con la voz, las ganas de comer y todo lo que sea una forma de expresar que estamos vivas. La risa, ese reflejo que nos permite liberar tensiones, ese recurso para abrir puertas internas que ninguna otra llave puede abrir, nos está vedada. **Las lindas, las bellas, las buenas mujeres no se ríen: a lo sumo sonríen con mayor o menor intensidad, pero solo eso.**

Prohibirnos la risa es también bajarnos el volumen. Robarnos la posibilidad de reírnos a carcajadas es parte de quitarnos el disfrute, la expansión, la picardía, la lujuria y, también, la risa que repara.

En *Mujeres que corren con los lobos* , la psicóloga y escritora estadounidense Clarissa Pinkola Estés vincula la risa con la sexualidad de las mujeres:

> La risa es la cara oculta de la sexualidad de las mujeres; tiene carácter físico, es elemental, apasionada, revitalizadora y, por consiguiente, excitante. Es una especie de momentánea sexualidad de la alegría, un verdadero amor sensual que vuela libremente, vive, muere y renace por obra de su propia energía. Es sagrado porque es curativo. Es sensual porque despierta el cuerpo y las emociones. Es sexual porque resulta excitante y provoca oleadas de placer. No es unidimensional, pues la risa es algo que una persona comparte consigo misma y con muchas otras personas. Es la sexualidad más salvaje de la mujer.

En claro contraste, el manual *El arte de enamorar* , de 1948, establecía que «una mujer debe sonreír con inteligencia, revelando su grado de cultura y buena educación. De este modo, atraerá más admiradores que aquella otra que, en su afán de sobresalir entre las demás, ría en forma ostensiva y, casi diríamos, alocada, revelando falta de tacto y desconocimiento de las buenas maneras». Sin que esto sea una sorpresa para nadie, este manual se reedita hoy en videos, cursos y talleres orientados a las mujeres para que sean femeninas y exitosas: las buenas maneras son las que denotan sumisión.

La otra cara de negarnos la carcajada es la obligatoriedad de la sonrisa. Desde niñas nos enseñan a sonreír porque «las nenas que no sonríen son feas». Sonreír es un indicador de bienestar, señala que estamos cómodas, a gusto, contentas. Pero cuando somos forzadas a sonreír, pasa a ser un acto de dominación.

¿Tenemos tantos motivos para estar sonrientes? «Sonreír es una forma inquietante de subalternidad», dice la escritora española Brigitte Vasallo en «Aportes para la ciénaga [Cartografías a partir de Maria Ruido]». La sonrisa como exigencia de belleza funciona de una manera perfecta para mantenernos en el lugar de anestesia y silencio frente al malestar que sufrimos desde pequeñas por las violencias cotidianas y constantes a las que nos vemos expuestas: tu hermano no tiene que hacer las tareas del hogar que a vos se te exigen; te frustra esa desigualdad, lo sentís injusto. En la escuela los varones te toquetean, a vos y a las demás nenas, en los pasillos; te da asco, odio y miedo. En la calle un tipo te muestra el pene en la parada del colectivo; te molesta, te angustia, te da ansiedad.

Frente a esa violencia, con esa violencia, sumergidas en esa violencia, nos piden que sonriamos. «Con esa cara de amargada nadie te va a querer», «¡Qué seria que estás!», «Sonreile a mamá/papá/el abuelo», ¡a quien sea! Las mujeres vivimos en un constante intento de elusión de la violencia que tenemos alrededor, pero en lugar de enojarnos nos enseñan a sonreír, a hacer de cuenta que no pasa nada, para que todo siga igual.

La sonrisa es un gesto de complacencia con lo que está sucediendo a nuestro alrededor pero, sobre todo, es una marca de complacencia con nuestra propia subordinación. Tenemos que sonreír aunque nos violenten, aunque no tengamos ganas, aunque no haya motivos. ¡Sonreí! ¡Que nadie se dé cuenta de que no estás a gusto!

Nuestra sonrisa es un lugar seguro para los demás: les permite estar cómodos en nuestra presencia, no sentirse culpables ni responsables de nuestra sumisión. Exigirnos sonrisas es también una forma de controlar nuestros cuerpos.

¡Quedate quieta!

Lo escuchamos desde que somos muy pequeñas. A nosotras nos dicen «quédate quieta», «no corras», «no transpires», «no trepes», «no te ensucies la ropa», «cuidado, no vayas por ahí», «cerrá las piernas al sentarte». A ellos, todo lo contrario: «andá», «corré», «dale, animate, no seas cagón», «trepá», «saltá», «movete».

Quedarnos quietas es también inhibir nuestra posibilidad de salir a explorar el mundo, de exponernos a lo nuevo por fuera de lo que se nos permite: la casa, lo familiar, lo doméstico. «Quedate

quieta» supone quedarse adentro, no salir a la calle donde, supuestamente, nos acechan los peligros que no vamos a reconocer o de los que no vamos a saber defendernos. La paradoja es que la mayor parte de la violencia que sufrimos sucede en nuestros hogares. (4)

Quedarnos quietas conlleva no desarrollar nuestras destrezas ni nuestra fuerza física. Las mujeres que se mueven no son bellas, no encajan en la idea de belleza. Son díscolas o masculinas, «marimachos», y nada más alejado de la belleza femenina que cualquier gestualidad que sea asociada a lo masculino, la fortaleza o la potencia. No hay mujer más fea que la que se anima, se expone al riesgo, se mueve.

Para movernos necesitamos otra ropa que no nos hace ver bellas según el ideal femenino. Otra vez, la industria de la moda tiene mucho que ver con esto, no solo desde las publicidades a través de las que venden sus productos, sino también a partir de los talles, cada vez más pequeños, y sobre todo de los diseños, que no nos permiten mover el cuerpo de manera libre, explorar esos movimientos, jugar o usar la fuerza. La ropa es ceñida e incómoda, las sisas y el largo de las prendas no nos dejan levantar los brazos ni moverlos demasiado, los tejidos son delicados, nuestra piel está escasamente cubierta y ni hablemos de esos zapatos con los que a duras penas podemos caminar. Un dato no menor es que el 80% de quienes consumen en el mercado de la moda son mujeres, pero el 86% de quienes diseñan la ropa y dirigen las empresas del sector son varones. (5)

Para las mujeres que hacemos deporte es muy difícil encontrar ropa cómoda que cubra nuestros cuerpos sin sexualizarlos y muchas veces terminamos comprando en la sección de varones porque no queremos shorts que nos dejen la mitad de las nalgas al aire. Esto es algo que sucede siempre sin importar la edad e incluso ocurre con la ropa de niñas.

El mensaje es que quedarnos quietas, movernos lentamente y permanecer inmóviles como adornos nos embellece.

Debilidad y fragilidad

Aprendimos que el nuestro es el sexo débil. Bastante conveniente, absolutamente falso: la debilidad no es algo que pueda predicarse del conjunto de las mujeres (hay tanto mujeres como hombres débiles); **la debilidad se construye culturalmente** .

Por supuesto que si somos educadas en la inmovilidad, vamos a ser

débiles, pero hay mujeres muy fuertes en todas partes. Sin embargo, esos cuerpos no son los que la cultura identifica con lo femenino, y menos con lo bello. Los cuerpos de las mujeres trabajadoras, sean obreras, médicas, deportistas profesionales, o lo que fuere, quedan excluidos de la representación de lo bello femenino, de lo bello erotizado.

Al expropiar la belleza de los cuerpos fuertes, lo que se condena no es solo el tamaño de esos cuerpos, sino una gestualidad de poder físico, de disponibilidad física: manos y brazos capaces de sostener, agarrar y defenderse; piernas que permitan correr y escapar.

Existe una especie de terror a la imagen de la mujer fuerte, al igual que existe el terror a la mujer voraz. Lo femenino bello es frágil: no hay fuerza ni disponibilidad física que se asocie a la belleza.

Muchas niñas que quieren hacer deportes de contacto o que impliquen desarrollo muscular se ven censuradas por sus propios entornos porque la forma que adoptan o pueden adoptar sus cuerpos al hacerlo es «poco femenina». En el marco de la campaña #HermanaSoltáLaPanza de 2022-2023, les preguntamos a las mujeres si alguna vez habían tenido que dejar de practicar algún deporte que les gustara porque sus cuerpos se iban a volver «menos femeninos». Las respuestas fueron unánimemente afirmativas. Les comparto unas pocas:

> Hacía remo y me encantaba. Mi mamá no me dejó ir más porque se me estaban ensanchando la espalda y los hombros «como un macho». Tenía 11 años.
>
> Empecé CrossFit. Estoy feliz con todo lo que logro, los pesos que levanto, etc. Mi mamá me dice que abandone porque voy a quedar como un hombre, «cada vez más grandota».

Niñas y adolescentes dejan de practicar atletismo, natación, fútbol, handball o artes marciales, porque sus familias consideran que sus cuerpos deben ser agradables a la vista del público, o de sus actuales o futuras parejas varones, antes que fuertes y disponibles para ellas mismas. Pero no es únicamente eso. **Negarnos la experiencia del deporte para no «masculinizar» nuestros cuerpos no solo nos priva de conectar con el cuerpo desde la disponibilidad y la potencia, sino también de todas las experiencias e intercambios de la vida social que trae el deporte, algo que es común en la**

vida de los varones y ajeno a la de las mujeres. Esa vida social es fundamental para desarrollar habilidades, vínculos, redes y posibilidades cuando salimos al mundo; por eso se potencia en los varones y se cercena en las mujeres.

Esta forma de construir la fragilidad como belleza se hace muy evidente en las producciones de moda de ropa deportiva: los varones aparecen practicando el deporte en cuestión, las mujeres, en el mejor de los casos vestidas con ropa deportiva pero siempre maquilladas, posan. En el invierno europeo 2022-2023 se hizo viral la crítica a una campaña de la firma Zara que mostraba a varones esquiando y exhibiendo sus habilidades deportivas, mientras que las mujeres aparecían en pose con poca ropa en la nieve o con prendas inviables en un contexto frío. Nada que no hayamos visto en nuestro país en materia de producciones de moda: las mujeres están tiradas en el piso, a lo sumo sentadas en canchas de tenis, fútbol o básquet, siempre con una gestualidad sexy y nunca practicando el deporte en cuestión.

¿Cómo son las manos de las mujeres bellas y femeninas? Finas, suaves y blancas, con uñas siempre esmaltadas y largas y dedos estilizados. Son manos que no están marcadas por el trabajo ni la fuerza; que parecen no haber sido usadas: manos de muñeca o maniquí que en las publicidades de moda caen inertes al costado del cuerpo. No hacen nada. No se usan, no están sucias, no son fuertes, no construyen ni manipulan nada. Si bien es una práctica habitual en peluquerías desde hace muchísimo tiempo, en los últimos años en muchas ciudades del mundo occidental han proliferado los locales de manicuría en los que a las mujeres nos «hacen» las manos. Como si no estuvieran completas y se terminaran de fabricar en un gabinete de cosmetología. Y, así, muchas pasan largas horas de sus vidas dejando sus manos inertes sobre una mesa con lámparas de rayos UV, potencialmente riesgosos para la salud, para que sus manos se conviertan en objetos solo para mirar, que no sirven para ninguna otra cosa porque la longitud de las uñas impide moverlas y usarlas con libertad y porque hay que cuidarlas para cuidar el capital invertido.

La debilidad se construye también en el señalamiento de qué tareas y movimientos se nos permiten. Estar relegadas al ámbito del hogar también modela nuestros cuerpos, inhabituados a moverse en el espacio público con soltura y aplomo. Como si ese espacio no estuviera ahí para ser ocupado por nosotras. Como si fuéramos okupas si intentamos hacerlo.

Las mujeres bellas son las que se muestran frágiles y aniñadas para poder ser rescatadas y salvadas por varones en esta tutela eterna, material y simbólica, de lo femenino que toma formas nuevas todo el tiempo.

El cuerpo bello es el ocioso, el cuerpo inerte de las mujeres de las clases altas que no trabajan con sus manos ni con su cuerpo, el cuerpo lánguido y etéreo de las delgadas, el cuerpo expuesto para el consumo masculino, desnudo y sexualizado. Vendernos la debilidad como belleza ha sido —y es— un recurso eficientísimo para cercenar nuestras posibilidades y drenar nuestro poder.

Adultas infantilizadas

La gestualidad que construye la belleza, además, es ingenua e inocente, casi infantil. **La belleza exige la adultización de las niñas y la infantilización de las adultas.** Vemos niñas adoptando una gestualidad sensual, seductora, vistiéndose y actuando como adultas, por supuesto sin tener idea del significado de lo que hacen ni de sus consecuencias y, al mismo tiempo, a las adultas se nos exige una gestualidad infantil, aniñada, y parecer eternamente jóvenes.

Este es el mandato de conducta asociado a la belleza que más caro nos sale en todos los sentidos. Es la mujer bella, pura, blanca, inocente y virginal de la literatura clásica y los cuentos infantiles —Blanca Nieves, Cenicienta u otra «belleza angelical»— violentada por otras mujeres malas y rescatada por un príncipe. Algo que está bastante lejos de la realidad y de nuestras historias, en las que en general son esos «príncipes» los que nos violentan y otras mujeres las que nos salvan.

Un ejemplo de la ingenuidad como exigencia de la belleza es la figura de la colegiala, una de las categorías más consumidas en el porno masivo, con la que por un lado se identifica la belleza con lo infantil y, por otro, se erotizan la ingenuidad y la inocencia.

En Argentina tenemos una vasta tradición televisiva sobre esto, que podemos ejemplificar con dos sketches «humorísticos» que permanecieron muchos años en televisión abierta: «El manosanta», del programa *No toca botón* , en la década del ochenta, en el cual el actor cómico protagonista manoseaba y abusaba a una mujer que, aunque esto no quedaba del todo claro, parecía menor de edad y se mostraba completamente ingenua respecto del claro abuso al que era sometida.

Años más tarde sucedía lo mismo con «La nena» en el programa

Poné a Francella : una joven colegiala, también rubia, delgada, de ojos claros y con poca ropa, no se percataba de que sus gestos inocentes tenían una carga erótica que enloquecía al varón adulto que —dato no menor— era el padre de una compañera de escuela de la adolescente.

Esta ingenuidad se nos impone como parte del mandato de belleza: una gestualidad tierna, aniñada, inocente, que no entiende la complejidad del mundo pero, sobre todo, que no tiene ningún tipo de registro sobre el peligro al que se expone ni comprende las connotaciones sexuales de lo que sucede. La otra cara de esto es que las mujeres sagaces y perspicaces no son bellas, son brujas; las inteligentes son feas, las poderosas son malas y masculinas. Debemos permanecer eternamente inocentes para ser más agradables y molestar menos. **Una mujer capaz de moverse con cautela, evaluar riesgos y peligros, tener los pies sobre la tierra, percibir la dualidad de las cosas y los engaños, no es funcional al sistema de opresión en el que vivimos, que necesita nutrirse de esa inocencia para dejarnos siempre en el mismo lugar, y expuestas a abusos, agresiones y violencias.**

Educarnos en la ingenuidad y la inocencia, en los cuentos que siempre terminan bien, en los que las buenas e inocentes son bellas y, por bellas, siempre triunfan al ser rescatadas por príncipes sagaces, nos expone a los abusos en la infancia, primero, y en el resto de la vida, después. Me animo a decir que muchas veces es esta educación en la ingenuidad lo que nos convierte en víctimas sacrificiales de la violencia machista en cualquiera de sus formas.

Hace poco preguntamos en una encuesta en nuestra comunidad a mujeres que crían solas porque sus parejas no cumplen con el régimen de visitas ni pagan alimentos, o no lo hacen en tiempo y forma si pensaban, antes de que sucediera, que estas personas iban a desentenderse tan fácilmente de sus obligaciones. Aunque más del 80% respondió que no, lo cierto es que a nuestro alrededor el 70% de los progenitores no cumplen esas obligaciones (o no lo hacen de manera adecuada) y estamos rodeadas de mujeres que pasan años reclamando sin recibir nada. Esto también forma parte de la lógica de la ingenuidad en la que nos educan, la fantasía institucionalizada y narcótica en la que estamos construidas, la idea de que la que toma recaudos y asegura su futuro y el de su descendencia es interesada y aprovechadora.

Estamos tomadas por una narrativa del amor y de los vínculos en

la que ser ingenuas nos hace más deseables, un relato que inhibe la observación de lo que ocurre a nuestro alrededor, donde lo que se ve es a mujeres violentadas por sus parejas de múltiples maneras; esa narrativa nos hace pensar que a nosotras no nos va a pasar. Muchas de las que hoy ya no están creían que eso de la violencia no era para tanto o que a ellas no les iba a ocurrir. Sostener esa ingenuidad se paga, a menudo con la vida.

PREGUNTAS PARA HACKEAR LA EXIGENCIA DE UNA GESTUALIDAD AMABLE

• ¿Te sentís presionada a sonreír para ser aceptada?
• ¿Te sentís libre de decir lo que pensás?
• ¿Podés reírte a carcajadas en cualquier lugar?
• ¿Sentiste alguna vez que hay determinadas cosas (por ejemplo, un deporte) que te gustaría hacer pero que no podés porque no es «femenino» o porque va a «deformar» tu cuerpo?
• ¿Sentiste alguna vez que si te hacías la tonta y te infantilizabas eras más aceptada?
• ¿Te encontraste alguna vez en una situación de violencia de género que nunca creíste que te pudiera llegar a suceder?

---

1 . En la época victoriana, cuando la tuberculosis arrasaba Europa, hubo una erotización y ensalzamiento de los rasgos que la enfermedad producía en las mujeres. Se la llegó a llamar la «enfermedad romántica» y, para emular sus efectos, las mujeres comenzaron a tomar tabletas de arsénico, bañarse con amoníaco y otras pinturas, todo lo cual se vendía como inofensivo pero afectaba su salud. Se puede leer más sobre este tema en el libro de Mimi Matthews *Victorian lady's guide to fashion and beauty* .

2 .  El video se puede ver en YouTube.

3 .  Se puede leer en el portal de El Mundo una nota sobre el tema.

4 . Según el informe del Registro Nacional de Femicidios para todo el país de la Corte Suprema de Justicia de la Nación: Sobre los femicidios a Junio de 2023; «El 73% de los hechos tuvieron lugar en viviendas: 34% en la que compartían la víctima y el sujeto activo, 26% en la vivienda de la víctima, 10% en la vivienda del sujeto activo y 3% en otras».

5 . Según el estudio «Shattering the glass runway» [Aplastar la pasarela de cristal], elaborado por el Consejo de Diseñadores de Moda de Estados Unidos (CFDA por sus siglas en inglés), la revista *Glamour* y la consultora McKinsey.

Capítulo 6
TIEMPO, DINERO Y HÁBITOS: EL COSTO OCULTO DE LA BELLEZA

¿De quién es el tiempo de las mujeres? ¿Cómo aprendiste que era más importante entregarle tu tiempo a la belleza que a vos misma y a lo que te hacía bien?

El tiempo que nos roba el mandato de belleza es, por un lado, el de los rituales de belleza (depilación, peluquería, maquillaje, tratamientos más o menos invasivos, consultas a especialistas, gimnasio y actividades físicas para modelar el cuerpo), pero también el de tomar esas decisiones, pensar en esas cosas, sopesar propuestas, elegir, lo que podríamos llamar **la carga mental de la belleza** , además del tiempo de sufrir porque nada de lo que hagamos alcanza.

La carga mental de la belleza incluye el tiempo de mirarnos al espejo y criticarnos o incluso odiarnos; el del diálogo interno sobre eso; el de pensar qué ropa nos vamos a poner cada día dependiendo del recorrido que hagamos y lo expuestas que nos sintamos al acoso callejero; el de probarnos diferentes prendas, comprar esa ropa y decidir qué comprar; el de pensar en la dieta; el de las horas mirando cosas relacionadas con la belleza en redes, las rutinas para tonificar o modelar nuestro cuerpo o modificar el aspecto de nuestra piel o cabello; el de cuidar esa piel, mirarla en detalle en el espejo del baño, sacarnos los pelos de la cara y de cada recoveco del cuerpo, auscultar como un detective cada detalle. En fin, miles de horas de nuestras vidas se van en esto.

Y, por supuesto, está también el tiempo de la comida: el que nos la pasamos buscando dietas, haciéndolas, leyendo sobre ellas, consultando nutricionistas, contando calorías. En la encuesta que hicimos en 2023 sobre las dietas, el 56% de las encuestadas dijo que estaba todo el día pensando en comida —en lo que podía y no comer

—, y solo al 14,3% le llevaba menos de una hora al día ocuparse de su alimentación.

Otro tiempo importante que debemos contabilizar es el que nos insume trabajar para pagar toda esa vestimenta y esos accesorios y tratamientos, y el que ocupamos en hablar de todas esas cosas. ¿Cuántas conversaciones al día tenemos con otras mujeres en relación con estos temas? ¿Cuántas horas se nos van leyendo las notas que recomiendan tal o cual práctica para bajar de peso o perder grasa, para conocer las tendencias del momento o las que vienen? ¿Cuánto tiempo de terapia?

¿Cuánto tiempo es esto? ¡Todo el tiempo! Y ni siquiera nos damos cuenta porque es lo que vemos que hacen nuestras mujeres más próximas, es lo que vemos hacer a las mujeres que son visibles, es lo que «deben» hacer las buenas mujeres, esas que son miradas y reconocidas. **La mujer ideal es la que entrega todo su tiempo a ser bella.**

Basta darse una vuelta por las cuentas de las influencers con mayor cantidad de seguidores en Instagram o TikTok para ver cómo nos enseñan que gran parte de su día se va en clases de gimnasia, cuidado de la piel, maquillaje, selección de outfits, etc.: la vida dedicada a ser agradable a la vista de los otros.

No existen investigaciones serias sobre cuánto tiempo nos lleva ocuparnos de nuestra apariencia y de cómo somos vistas, quizás porque así se pondría más en evidencia la brecha de tiempo entre varones y mujeres o, simplemente, porque a nadie le importa el tiempo de las mujeres.

En *El mito de la belleza* , Naomi Wolf dice que la belleza como ritual ha sido impuesto a las mujeres casi como sucedáneo de las religiones: como cada vez más mujeres pudieron acceder a la educación y comenzaron a poner en cuestión las prácticas religiosas de sus familias y comunidades, a través de la belleza fueron reconducidas a la disciplina y a ocuparse de la nada misma. Esos rituales que cada vez van adquiriendo más y más insistencia, se multiplican y tornan más crueles, meticulosos y dolorosos, llenan más y más tiempo en la vida de las mujeres y consumen más y más dinero. Tu vida no es para vos; es para los otros, sea en nombre de un dios o de la belleza.

Uno de los aportes más interesantes de Wolf en ese libro es considerar que **el trabajo que insume cumplir con los rituales**

necesarios para encajar en el ideal de belleza es el tercer turno de trabajo de las mujeres después del doméstico y del remunerado .

¿Cuánto cuesta ser bellas?

¿Cuánto es el gasto en ropa? ¿Cuánto se gasta en maquillaje y productos para la piel? ¿Cuánto en depilación? ¿Cuánto en cirugías y tratamientos de belleza? ¿Podríamos ir a trabajar, estudiar, salir los fines de semana, circular por el mundo todos los días con el mismo jean, remera, buzo y zapatillas? ¿Cuánto representa en dinero la carga mental de la belleza? Y, no menos importante, ¿es un gasto realmente voluntario?

En todo el mundo, a muchas mujeres que trabajan en atención al público se les exige usar maquillaje y vestirse con ropa formal, es decir no usar ropa cómoda y sencilla sino zapatos con taco, polleras, blusas y medias de nylon. A otras no se les exige de manera explícita como código de vestimenta pero, si no cumplen con las normas no escritas, pierden sus lugares. Se nos exige de distintas maneras cumplir con los rituales de belleza y con ciertos consumos como marca de pertenencia. El acceso a determinados puestos de jerarquía implica, para las mujeres que llegan a ellos, comprar prendas y accesorios de marcas de lujo, usar maquillajes costosos y hacer distintos tratamientos de belleza para dar una imagen de éxito y autoridad.

En *Enfermas de belleza* , Renee Engeln muestra que en Estados Unidos las mujeres gastan un promedio de quince mil dólares anuales en ropa, maquillaje, tratamientos estéticos y rituales de belleza. Un estudio del sitio Statista de 2021 señala que las argentinas solo en cosméticos gastan en promedio ochenta y dos dólares al año. (1) A esto hay que sumarle la ropa, los tratamientos, las actividades físicas que tienen como finalidad la belleza, etc. No tenemos números sobre eso, pero si solo en maquillaje se gasta eso, es claro que sumando el resto de los «cuidados» las cifras se vuelven más que importantes.

Engeln señala que si las mujeres estadounidenses pudieran ahorrar ese dinero, podrían pagar la matrícula de una universidad pública y mejorar sus condiciones de vida. Al mismo tiempo, alerta sobre cómo estas decisiones sobre los consumos vinculados a la belleza se presentan como voluntarias cuando, en realidad, son indispensables para funcionar en los ámbitos en los que nos movemos. **La exigencia sobre las mujeres en relación con la belleza instiga en forma constante a realizar estos consumos.** «Una lluvia incesante de

publicidad nos dice que lo único que tenemos que hacer para liberar esta versión más bella es gastar más dinero. El rimmel perfecto podría cambiar tu vida», plantea la autora, y señala que las mujeres dedican entre dos y cinco horas más que los varones a su aspecto físico.

La periodista inglesa Helen Walmsley-Johnson, en su libro *La mujer invisible* , sostiene que **las mujeres por día vemos aproximadamente entre cuatrocientos y seiscientos anuncios que nos taladran la cabeza con mensajes dirigidos a nuestra apariencia física y nos recuerdan todo eso que ya nos enseñaron desde niñas: hay que arreglar lo roto, hay que tapar la falla, que no se note** .

Volvernos sumisas a través de la feminidad no solo es un buen negocio para toda la sociedad, que se beneficia en la medida en que aceptamos la explotación, sino también para quienes ganan dinero con las consecuencias. Una investigación de la publicación de negocios, marketing y finanzas *Business Insider* muestra que el mercado mundial de la belleza está en manos de solo siete grupos económicos —Estée Lauder, L'Oréal, Unilever, Procter & Gamble, Shiseido, Johnson & Johnson y Coty— que a su vez poseen ciento ochenta y dos empresas satélites en todo el mundo. (2) Estos grupos económicos megaconcentrados imponen tendencias, nos bombardean con publicidades y tienen una gran responsabilidad en la construcción de lo femenino como sinónimo de sumisión, y en el sufrimiento que de esa imagen deriva.

Durante 2022, y solo en América Latina, la industria cosmética facturó cincuenta y dos mil millones de dólares. A esto hay que sumarle la facturación de la industria de la delgadez: productos farmacológicos, pastillas para adelgazar, polvos mágicos para que «la comida no engorde», ropa que adelgaza, los ingresos que generan el mundo fitness y la medicina estética, que factura miles de millones al año en todo el mundo gracias a estos modelos de delgadez legitimados por la corporación médica hegemónica, que saca también su tajada, no solo con la proliferación de tratamientos para adelgazar sino con las cirugías bariátricas, un tema del que habla la ya mencionada filósofa Lux Moreno en su libro *Gorda traidora* . **Es decir, no solo ganamos menos por la brecha salarial —que, en Argentina, ronda el 27,7%** (3) **en el ámbito del trabajo formal, espacio al que, dicho sea de paso, nos cuesta mucho más que a los varones acceder— sino que además para trabajar tenemos que gastar más en belleza y ocupar más tiempo que no podemos dedicar a ganar**

dinero, por lo cual eso también nos empobrece.

Y ni hablar del llamado «impuesto rosa», que solo pagamos las nosotras: cuando varones y mujeres usan un mismo producto —por ejemplo, las maquinitas de afeitar—, la versión para mujeres (obviamente rosa) cuesta más.

No hace falta ahondar mucho para advertir que las cosas son distintas para los varones, quienes con un par de mudas de ropa para ir a trabajar pueden funcionar bastante bien en el mundo sin que a nadie se le ocurra señalarlos por desarreglados, desprolijos o dejados. Un par de jeans, un par de remeras o camisas, uno o dos pares de zapatillas tranquilamente pueden completar el vestuario de un varón de 30 años que trabaje fuera de su casa.

La belleza es un dispositivo que, además de educarnos para ser sumisas, nos empobrece, no solo por el mayor gasto que tenemos, sino por el tiempo que invertimos en ella en lugar de destinarlo a nuestro bienestar, ocio o desarrollo. En suma, perdemos por todos lados.

«Me cuido»

El hecho de que los rituales y consumos a los que nos vemos obligadas, esos que nos hacen perder tiempo y dinero, sean considerados hábitos de cuidado o «autocuidado» es una de las claves del éxito absoluto del ideal de belleza como modelador de nuestras identidades.

Cuando una mujer dice «me estoy cuidando» no habla de tomar recaudos o poner límites a la violencia; se refiere a la práctica de negarse el alimento y pasar hambre. Cuando nos dicen «tendrías que cuidarte un poco», nos están mandando a hacer dieta, maquillarnos o comprarnos ropa de moda.

Es una paradoja que da escalofríos: **vivimos en un mundo que nos violenta y abusa en cada espacio y momento de nuestras vidas, pero la educación que recibimos para «cuidarnos» no nos enseña a defendernos, a ser astutas y perspicaces, a salvar nuestras vidas, sino a cumplir rituales de belleza.**

Una lógica del cuidado que, además, no nos percibe en nuestra integridad como humanas, sino que es fragmentaria: el «cuidado» es por partes y en las partes indicadoras de belleza —«cuido mi piel», «cuido mi cabello» «cuido mis manos»—, y en todos los casos implica consumir diferentes productos, tratamientos y rituales que, como vimos, además de tiempo implican dinero.

Las mujeres obedientes, las que consumen lo que se les indica para encarnar el ideal femenino, son las que «se cuidan». Esto profundiza la imposición de que nunca nada en nuestras vidas es para nosotras: ni el tiempo, ni el dinero, ni siquiera nuestro propio cuidado porque ese supuesto cuidado solo apunta a agradar, encajar y servir.

«Cuidarnos» debería ser tener más tiempo para el ocio y el descanso, que no es el que se pasa en la peluquería; poder ocuparnos de pensarnos y de disfrutar las cosas que nos gustan. **Cuidarnos debería ser contar con el tiempo y los recursos para sostener espacios de conversación y conciencia con otras, que nos permitan pensar nuestros vínculos, detectar la violencia a la que estamos expuestas y desarrollar herramientas y estrategias para salir de ahí.** Jamás debería ser invertir bienes tan escasos en las vidas de las mujeres como el tiempo y el dinero en volvernos agradables.

La ironía es que las mujeres que atraviesan esos procesos de verdadero autocuidado, que se cuidan a sí mismas y logran salir de los mandatos y de la obediencia patriarcal para recuperar el tiempo que el mandato de belleza les había robado pasan a ser, para esta lógica, «dejadas» y descuidadas.

Los rituales cotidianos

Hay una red compleja que se teje entre gestos y hábitos, y robo del tiempo y del dinero que convierte nuestra vida en lo que es.

Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias y, luego de un tiempo, se vuelven automáticas: un hábito es algo que se hace sin pensar.

El mandato de belleza y feminidad nos exige una serie de rituales en los que somos introducidas desde muy pequeñas y que adoptamos como obligatorios y «naturales», que **modelan más nuestras identidades que nuestros cuerpos** .

De las dietas ya hablamos: todas hicimos dietas, diferentes en cada época, esto no cambió para nada en estos tiempos, más bien se agravó con el uso de las tecnologías, internet y las redes sociales. Hoy hay millones de gurúes que desde el más descarado desconocimiento promueven dietas absurdas y restrictivas, ayunos y limpiezas de todo tipo con la promesa de adelgazar, reducir esto o aquello, tonificar lo otro.

Muchas mujeres de todas las edades cuentan que el ritual diario de pesarse en cuanto se levantan o antes de ducharse define la manera en

la que se sienten el resto del día —en muchas casas no hay un tensiómetro, pero muy pocas no cuentan con una balanza—: si la aguja marca debajo del peso que establecieron como adecuado, se sienten bien, seguras, confiadas; si se ubica arriba, se sienten mal, pesadas, hinchadas, incorrectas, fracasadas, derrotadas. Es absurdo, pero así funciona.

También están los hábitos relacionados con la actividad física. ¿Hacemos lo que nos gusta, o lo que nos dicen que nos sirve para adelgazar y tonificar nuestros cuerpos? Seamos sinceras, ¿en serio nos divierte, nos relaja y nos hace sentir bien encerrarnos en gimnasios a levantar peso y deslomarnos para tener la panza chata? Probablemente nunca lo pensamos: empezamos a hacer abdominales y ese tipo de ejercicios para modelar nuestros cuerpos desde adolescentes o preadolescentes y, de ahí, saltamos al gimnasio porque era «lo que había que hacer», «lo que hacen las mujeres». Algunas tienen la suerte de haber sido introducidas en el mundo del deporte, pero no es el caso de la mayoría porque implica esparcimiento y disfrute y de eso, para las mujeres, no hay (los varones, por el contrario, en general van a jugar al fútbol desde la infancia hasta el fin de sus vidas).

Nosotras no tenemos ese tiempo para jugar y divertirnos, y tenemos que invertir el poco que tenemos en darles a nuestros cuerpos la forma que se espera que tengan.

Hay otro hábito que incorporamos y que también nos daña: compararnos con las demás mujeres. El ideal de belleza está construido a partir de imágenes de cuerpos de mujeres que no se nos parecen y de una narrativa que cuenta que esos cuerpos son los que acceden a los consumos y las experiencias que garantizan la felicidad. **Crecemos ejercitándonos en esa comparación con los modelos que tenemos que imitar y alcanzar.** Esas imágenes con las que nos comparamos son inalcanzables en la vida de la mayoría de nosotras, sobre todo por la mirada totalizadora que tenemos a partir de esa imagen, de esa foto, de ese video de catorce segundos editado durante horas. Creemos que la vida de esas personas es esa foto, un constante vivir sonriendo, disfrutando y pasándola bien en lugares paradisíacos, rodeadas de hermosas criaturas y siendo queridas por todas las personas que podamos imaginar. Esa comparación se vuelve hábito y excede la apariencia: nos comparamos con otras en lo profesional, en lo personal, en lo afectivo, y **esa comparación constante nos drena,**

nos deja en un lugar de insuficiencia y desvitalización , con la sensación de que no alcanza y nunca va a alcanzar, que no vale la pena hacer nada porque otras ya lo hicieron, y lo hicieron mejor, o son más jóvenes, o más bellas, o más inteligentes y, entonces, a mí, que no soy nada de eso, solo me queda la vergüenza y la inacción.

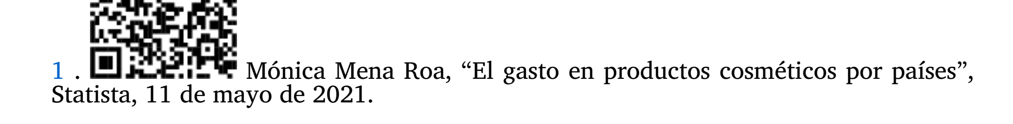
La comparación recorta algo de la otra y nos recorta a nosotras: nos comparamos con una foto, con una mirada parcial y subjetiva de lo que la otra hace, puede hacer o es. Y **de la mano de la comparación está la competencia: nos comparamos y competimos con esas otras, próximas y lejanas, en forma real o hipotética, ¿para qué? ¿Para quién? ¿Para ganar qué?** Esa competencia en la que nos ejercitamos se vuelve hábito, es lo que la investigadora mexicana Marcela Lagarde y de los Ríos define en *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías* como «enemistad patriarcal»:

> La enemistad entre mujeres es resultado de la organización patriarcal del mundo y es estimulada en la educación y socialización de género de las mujeres. Las mujeres compiten sexualmente por los hombres poderosos y deben ser elegidas «entre las otras», por ello, las ideologías femeninas estimulan la hostilidad como política entre las mujeres y la supremacía femenina patriarcal se basa en una escala sexual y de género que jerarquiza a las mujeres entre sí.

La comparación y la competencia rompen los lazos que nos unen, nos aíslan e inhiben las alianzas y encuentros indispensables para mejorar entre nosotras nuestras vidas.

PREGUNTAS PARA HACKEAR LA CARGA MENTAL Y MONETARIA DE LA BELLEZA

- ¿Qué harías con el tiempo que nos roba el mandato de belleza?
- ¿A qué le querés dedicar tu tiempo y tu dinero?
- ¿Contás calorías? ¿Tenés balanza en tu casa? ¿Cómo te hace sentir eso?
- ¿Qué hábitos que serían cuidados para vos te gustaría incorporar?
- ¿Cómo te hace sentir la comparación con otras mujeres?

1 .  Mónica Mena Roa, “El gasto en productos cosméticos por países”, Statista, 11 de mayo de 2021.

2 . Datos de la investigación disponibles en *Business Insider* .

3 . Datos del informe realizado y publicado en marzo de 2023 por la Dirección Nacional de Economía, Igualdad y Género del Ministerio de Economía de la Nación.

Capítulo 7
LA EDUCACIÓN EN EL AMOR EN PARALELO A LA EDUCACIÓN EN LA BELLEZA

La educación en la belleza y en el amor funcionan como un entramado con los mismos objetivos y resultados. Como fuimos viendo a lo largo de los capítulos anteriores, ser bellas tiene mucho que ver con ser queridas. Con la belleza internalizamos la explotación, el dolor y convertirnos en objetos, y desde esa «normalidad» nos vamos a vincular.

Alrededor de 2015, después de salir de una relación bastante tóxica con un varón, con mucho de eso que se llama «violencia psicológica» —que, entre otras cosas, es que te convenzan de a poco, que valés menos que nada, que todo lo hacés mal y lo decidís mal, que sos un fracaso—, me crucé con una entrevista a una reconocida actriz mexicana que contaba que había sufrido esto mismo. Había empezado un vínculo con un jugador de fútbol profesional y ese señor empezó a poner en duda su capacidad para actuar y para hacer su trabajo, a denostar sus actuaciones previas, a criticar todo lo que ella hacía, a decirle que estaba gorda, que estaba vieja. Varios años después, ya habiendo salido de esa relación violenta, se preguntaba ¿cómo no me di cuenta? ¿Cómo pudo destruirme tan rápido y cómo me llevó tanto tiempo recuperar la autoestima?

Escuchándola, entendí por qué no se había dado cuenta y por qué yo tampoco me había dado cuenta. Entendí que esa voz externa, con nombre y apellido, que nos dice que somos unas fracasadas, que somos horribles, que hacemos todo mal, que no valemos nada, ya la conocemos. Viene a repetir y confirmar todo lo que escuchamos desde niñas, la venimos oyendo desde que somos pequeñas y después se vuelve nuestra propia voz, o una de las voces en nuestro interior. Es lo

mismo que te dijo tu mamá, el compañerito de la escuela, el médico que te atendió, te pesó y te trató de gorda; lo que te gritan las imágenes de la publicidad en la calle y lo que te dijo el noviecito de los 15 años. Es lo que te pasaba en los espacios educativos y lo que te sigue pasando en el trabajo. Ocurre que **la belleza es una pedagogía de la insuficiencia que se escribe en la historia de muchas de nosotras porque sea lo que fuere que hagamos nunca vamos a alcanzar el ideal** . Eso, conjugado con esa ingenuidad que se nos exige para ser bellas, influye mucho en que no nos demos cuenta. En mi caso, esa educación en la amabilidad, en la complacencia, en exponernos al dolor y al sufrimiento para ser más bellas facilitó que no me diera cuenta, que eso que escuchaba sobre mí de parte de este varón que destruyó mi autoestima, no me encendiera ninguna alarma porque era una voz conocida.

Nos vinculamos afectivamente desde esa sensación de que no somos suficientes , desde ese sentimiento de ser inferiores y de que casi tendríamos que agradecer que nos miraran, que alguien quiera vincularse sexoafectivamente con nosotras, razón por la cual efectivamente quedamos en una situación de inferioridad en esos vínculos (además de la desigualdad estructural) y en muchos casos justificamos la violencia, el maltrato o la humillación.

Desde que tenemos uso de razón podemos identificar escenas en nuestra biografía más o menos coincidentes con lo que se denomina «violencia estética», que forma parte de la pedagogía de la crueldad que vimos en el capítulo 2. Vamos naturalizando esta violencia, creemos que ese control y esos comentarios sobre nuestros cuerpos no están mal, que lo que está mal es nuestro cuerpo, que somos nosotras las que estamos en deuda, las malas mujeres incapaces de hacer lo necesario para que nos quieran, para que nos aprueben.

A partir de ahí aprendemos que ser mujeres es que te humillen y te excluyan porque tu cuerpo no tiene la forma ideal y que quienes lo hacen tienen razón. Ser mujeres es eso. Lo aprendemos sin darnos cuenta y lo vamos a normalizar y permitir el resto de nuestra vida hasta que podamos salir de ahí.

Belleza, dolor y amor

Hay algo más en relación con el dolor que me parece clave para comprender la eficiencia de esta ideología. Cuando nos sometemos al dolor, lo hacemos para agradar, para recibir esa valoración y

aprobación externas que, en principio, nos hacen sentir bien. Nos sentimos mejor porque quienes nos rodean están más cómodos frente a una apariencia que no se sale de la norma, eso tranquiliza.

Así aprendemos que el dolor es algo que debemos soportar para ser queridas y reconocidas. **La belleza nos educa más que cualquier otro dispositivo en la idea de que para ser queridas tenemos que sufrir, y que ese sufrimiento no solo es normal y está bien, sino que vale la pena** , que hay que hacer el sacrificio de negar lo que somos porque la recompensa —ser aceptadas— lo vale. Nos acostumbramos a hacer lo que no queremos para que otros nos quieran y nos acepten.

La renuncia a nosotras mismas, el mayor de los dolores que podemos enfrentar, se nos propone como forma de realización; es la regla número uno de la belleza y del amor romántico: renunciá a vos para consagrarte a los demás. Y claro que, pensado así, creemos que el amor duele. ¿Cómo no va a doler si para nosotras tiene más de explotación, abuso y borramiento que de cualquier otra cosa?

El proceso educativo se completa con la presión para tener pareja que también forma parte del manual de género. Por supuesto no cualquier pareja: tiene que ser un varón que encaje en el modelo de masculinidad ideal. Las buenas mujeres se emparejan pronto, son las elegidas por los varones; las solteras caen bajo la sospecha de falladas, locas o malas. Desde muy pequeñas nos preguntan por el «noviecito» y, a medida que va pasando el tiempo, la presión por presentar un novio se hace cada vez más insistente, tanto que **importa mucho más tener pareja que nuestros logros personales o profesionales** .

Todo este combo nos educa para ser buenas víctimas de la violencia de género en nombre del amor.

Belleza y amor romántico

Entre marzo y agosto de 2023, en el marco de la campaña #HermanaSoltáLaNovela, preguntamos a las mujeres de nuestra comunidad qué pensaban sobre el amor cuando eran chicas, si en su infancia creían que la felicidad tenía que ver con tener pareja y el 92% de las siete mil ochocientas que participaron contestó que sí. De esos testimonios se desprende que el pensamiento amoroso basado en el amor Disney —es decir, el que incluye el flechazo, el príncipe azul, la idea de que el amor todo lo puede y todas esas lógicas propiciatorias de la violencia— ocupa nuestros días desde el jardín de

infantes. Nos preocupa tener novio, queremos que un nene se enamore de nosotras y ser lindas para gustarle.

Esta pregunta se vincula con otra anterior: **¿Creés que para tener una pareja tenés que encajar en el ideal de belleza? El 83% contestó que sí.** La secuencia es la que venimos describiendo: la felicidad viene de la mano del amor en el marco de una pareja heterosexual como recorrido obligatorio para la maternidad, pináculo de la felicidad y la realización de las mujeres. Pero, para llegar ahí, primero hay que ser bellas.

Invitamos también a las compañeras a preguntarles a los varones que tienen a su alrededor si en sus infancias les preocupaba tener novia, si creían que su felicidad dependía de tener pareja en el futuro y si eso era un tema para ellos: ¿tenían que hacer cosas, cambiar o ser diferentes para que las niñas gustaran de ellos? La respuesta fue un rotundo no. No pensaban en eso y solo les importaban sus juegos y sus amigos. Alguno que otro tenía algún interés afectivo, pero eran la clara minoría.

Algo significativo que sucedió con esa campaña sobre los vínculos sexoafectivos es que comenzamos hablando de esto y, como siempre, terminamos hablando de violencia. Esta vez, de violencia de género en la infancia. Niñas acorraladas por varios varones en las aulas, en los baños o en los patios de las escuelas para ser besadas, tocadas, abusadas, violentadas. Los varones a los que logramos preguntarles por qué lo hacían no pudieron dar demasiadas respuestas. No se lo preguntaban, era parte de «jugar con los amigos», de «hacer lo que todos hacían». Nunca se habían cuestionado qué les pasaba a esas nenas o cómo se sentían, no eran un «otro» para estos varones.

De niñas nos amedrentan con el desamor, la amenaza de no ser elegidas por un varón: «si sos gorda nadie te va a querer», «con esa cara nunca vas a tener novio». Detectamos inmediatamente que tener pareja es importante en la vida de las mujeres, lo vemos en las mujeres cercanas, en sus conversaciones, en los cuentos infantiles, en los consumos culturales en general.

La espera del príncipe salvador comienza a una edad muy temprana. Pero el príncipe no nos salva ni nos protege ni nos cuida. En general, es el que nos viola y nos mata. Según datos conservadores como los de la Organización para las Naciones Unidas (ONU), en el mundo una de cada tres mujeres sufre violencia de género a manos de parejas o ex parejas, y más del 60% de los

femicidios son perpetrados por parejas o ex parejas. (1) Estoy segura de que estos datos se quedan cortos porque en muchos países, aun en los llamados «desarrollados», la violencia de género y el femicidio no se consideran categorías jurídicas y no cuentan con estadísticas sobre esos casos.

Hay mucho dicho y escrito sobre las mujeres y el amor. Está toda la tradición de la literatura romántica, que sigue existiendo de una manera idéntica desde hace por lo menos dos siglos, ayer en tragedias y dramas, después en novelitas rosas y telenovelas, y hoy en series y películas, y ni hablar de la música, que parece que cuanto más misóginas y sexistas sean las letras, más escuchadas son.

La narrativa es siempre la misma: las mujeres sufren por amor, se enamoran de ese señor que las desprecia y las maltrata o, como mínimo, las ignora, al que luego, en el mejor de los casos, gracias a su amor incondicional, abnegación y entrega, transforman en un caballero. En el camino ellas lo dejan todo por él: proyectos, trabajos, intereses, vínculos, lugares… Él, en general, no hace grandes cosas más que dejar de mostrarse frío e indiferente.

Generaciones y generaciones de mujeres han sido —y siguen siendo— educadas en el cuentito del amor como algo irracional sobre lo que no podemos accionar ni aplicar nuestra voluntad o discernimiento, algo que no se elige sino que llega como una fatalidad : el flechazo nos sucede y no podemos evitar «caer» en él. No podemos elegir de quién nos enamoramos, dice el guión.

Muchas de las que hemos vivido relaciones de pareja con algún grado de violencia entramos ahí como caballos con anteojeras, derechito, sin ver las banderas rojas ni escuchar las sirenas porque estábamos convencidas de que no había garantía mayor de infelicidad que no tener pareja. Y cuando por fin nos damos cuenta de lo que está pasando, no sabemos cómo salir. En la encuesta Argentina Cuenta la Violencia Machista (2) del año 2016, más del 70% de las encuestadas dijo que había sufrido algún tipo de violencia de género en sus relaciones de pareja. Muchas de esas mujeres se dieron cuenta respondiendo la encuesta.

La belleza nos prepara para llegar a los vínculos sexoafectivos creyendo que, como valemos poco y nada, si alguien nos mira, nos desea, quiere tener sexo con nosotras, ya está, ya ganamos, ¿qué más podemos pedir? Llegamos habiendo aprendido con y en el cuerpo que el dolor es normal, que ser humilladas por no hacer lo que se espera

de nosotras es normal, que incluso quienes nos deberían cuidar pueden desdeñarnos por esto. Aprendemos que, si no nos portamos bien, si no obedecemos, nadie nos va a querer. ¿No es esto la definición exacta de una educación para la violencia?

Los cuerpos elegidos

En el ensayo «Sobre la pornografía y la educación sexual: ¿puede "el sexo" legitimar la humillación y la violencia?», la filósofa española Ana de Miguel Álvarez cuenta que los dos videos con más reproducciones del sitio de porno actualmente más visitado del mundo, Pornhub, ponen en escena a adolescentes vestidas de colegialas que miran a la cámara mientras son violadas, penetradas sin consentimiento y sin oponer ninguna resistencia. En general en estos sitios en los que se accede a videos flojos de papeles en cuanto a si quienes participan dieron o no su consentimiento para ser filmados, las categorías más vistas son violación, pedofilia e incesto.

Se erotiza la sumisión como norma. En los consumos XXX, se ve casi siempre lo mismo: cuerpos de mujeres jóvenes, delgadas, con una gestualidad sexualizada, infantil, ingenua. Esos son los cuerpos deseados, los que gozan, los que merecen el placer. Igualmente no hace falta consumir pornografía para ver esto: en cualquier escena de sexo de película ATP aparece esta «narrativa del sexo», como escribe la activista e investigadora argentina Tati Español en su libro *Todo sobre tu vulva* .

Las mujeres que aparecen siendo deseadas, amadas, elegidas encajan en el ideal de belleza; se ven sus mamas, sus colas, todo su cuerpo; de los varones, aparece apenas el torso y en algún caso las nalgas. Se erotizan esos cuerpos y esas gestualidades en las que las mujeres se derriten de placer con solo hacer contacto visual con estos varones también hegemónicos. El guión es siempre el mismo: flechazo, incendio, acoplamiento de tiempos y formas, los dos gozan al ritmo de él y el orgasmo los encuentra al mismo tiempo. No hay preservativo ni cuerpos disidentes.

En series, películas y videos, las que reciben el amor son las mujeres que encajan; las demás se tienen que conformar con lo que venga o se quedan «solas». Aprendimos rápido que, para ser queridas, para enamorar a los señores que «vale la pena enamorar», hay que ser bellas. Basta con darse una vuelta por las apps de citas para tener un panorama claro acerca de cómo todo esto se mezcla en

un cóctel de violencia y misoginia.

Una investigación reciente sobre apps de citas realizada por la ONG madrileña Federación Mujeres Jóvenes (3) da cuenta de que lo que los hombres más demandan de las mujeres en sus perfiles es que sean «femeninas», que no tengan «traumas» o «dramas», que sean «normales». Un 92,2% de las usuarias afirma haber recibido un primer mensaje de inicio de conversación en el que se aludía directamente a su físico, tanto de manera positiva como negativa, y el 87,6% dice haberse sentido incómoda con algún mensaje por este motivo.

En 2020, además, comenzaron a salir a la luz investigaciones sobre la forma no tan democrática ni azarosa en la que las personas se encuentran en las apps de citas. Se supo que en una app de citas muy popular, había un ranking entre quienes la usaban, en base a la cantidad de likes (deslizamientos hacia la derecha en la pantalla) recibidos. La idea detrás de este mecanismo es que la app califica a las personas según su «atractividad» y conecta entre sí a quienes tienen más likes. Pero no todos los likes valen lo mismo: que te dé like alguien que acumula muchos cotiza más que si te likea alguien que tiene pocos. (4) Es decir, de azar nada, puros estereotipos y mandatos. Y aunque después de esta denuncia la app salió a decir que ahora utilizaba otras formas, lo cierto es que el criterio sigue siendo el atractivo y la imagen física, ya que los datos que se usan son las imágenes que aportan las personas, además de otras tres variables: género, preferencia sexual y ubicación.

Ayer y hoy, para circular en el mercado del amor y del deseo, sea virtual o real, tenés que encajar y del otro lado se van a ocupar de hacértelo saber y sentir así. Te preguntan cuánto pesás, cuanto medís, te piden fotos con poca ropa. Pero seguimos entrando a las apps de citas y exponiéndonos a la violencia ya normalizada desde hace mucho porque, si no tenemos pareja, estamos falladas. Así, terminamos aceptando condiciones inaceptables y empujando vínculos inviables para no estar solas.

Maternidad y belleza

El vínculo entre maternidad y belleza es bastante estrecho porque, en ese modelo de maternidad rosa y romántica que se nos vende, la maternidad siempre es felicidad, pero también erotismo. Ya desde el embarazo, la representación actual de la madre icónica, la madre exitosa de redes sociales, es la que muestra un cuerpo, que es

básicamente el mismo que tenía antes de embarazarse: delgado, tonificado, hegemónico. Las únicas diferencias son que ahora tiene una panza redondita, perfecta, pequeña y con mamas más grandes.

Esa embarazada aparece en general en bikini o en ropa interior, y, en un juego ambivalente, como si el hecho de estar embarazada deserotizara esa imagen y la volviera angelical, la embarazada aparece en ropa interior de encaje pero enmarcando la panza. **La imagen de la mujer embarazada también ha sido erotizada para el consumo masculino, al igual que la del posparto, porque en este relato rosa y romántico, el puerperio no existe; lo que existe son esos cuerpos que «se recuperan» cada vez más rápido.**

En la primera década de 2000, las revistas publicaban en sus tapas a las celebrities mostrando sus cuerpos «recuperados a los tres meses» de haber parido; hoy ese tiempo se acortó a veinte días, básicamente porque en muchos casos, además de que estas mujeres entrenan y se exponen a dietas restrictivas durante todo el embarazo, suelen someterse a cirugías reductoras, abdominoplastias y «lipoesculturas» en la cesárea misma (5) o inmediatamente después, eso que los cirujanos han dado en llamar «mommy makeover» (nuevo look de mami) y «mommy recovery» (recuperación de mami). En esta categoría entran, además de las cirugías ya nombradas, la de levantamiento de las mamas y los tratamientos para las estrías: se saca la grasa, se levantan las mamas, se coloca una malla en el abdomen para que los músculos vuelvan a su lugar, se corta el ombligo y de ser necesario se hace uno nuevo en su lugar. Algunos planes de medicina privada dan cobertura a estas prácticas y las usan para promocionarse.

Al parecer, toda la energía debe ser conducida a ese objetivo: ser madres y hacer lo que haga falta para que después no se note porque el cuerpo debe «recuperarse» rápido para estar disponible a la mirada y el consumo. No hay puerperio, no hay problemas, no hay depresión posparto, no hay nada de lo que en verdad ocurre en las vidas de las mujeres. Y, como parte del mismo mensaje de la maternidad bella y feliz, desde los medios nos llegan las noticias de las madres rotas y falladas a las que sí «se les nota»: estrellas de cine o de la música cuyos cuerpos cambiaron, todo lo que un cuerpo puede cambiar en el proceso de crear un ser humano, aparecen en fotos «robadas» como cualquiera de nosotras en el postparto. Se las señala como desarregladas o deprimidas; se las patologiza y estigmatiza y, con ellas, a todas las que atravesamos de una forma parecida esos

procesos.

El mensaje es claro: hay que volver a encajar, adoptar las marcas de la obediencia, ser buenas, no molestar con nuestra incomodidad, atravesar todo esto sin quejarnos y sin que se note para que todo el mundo se sienta cómodo en nuestra presencia. Y en lugar de emanciparnos de esta maternidad que cada vez les exige más a las madres, nos tenemos que ocupar de la dieta posparto y de hacer abdominales para que todo vuelva «a su lugar».

Lo cierto es que, para la mayoría de las mujeres, la experiencia del embarazo, del parto y del puerperio dista bastante de esta fantasía y de la posibilidad de estar a su altura, lo que a muchas les genera un sufrimiento infinito. Como siempre, la vergüenza nos aísla y nos deja solas, una vergüenza en la que nos vamos a mover con naturalidad porque ya nos la inocularon de pequeñas.

Este entramado entre maternidad rosa y belleza es funcional al mercado y a la lógica de extraer todo lo vital de nosotras para convertirnos en cosas, producir seres humanos como si fuéramos robots, negar los procesos físicos y psíquicos y volver lo más rápido posible al mercado y a la disponibilidad sexual como si nada hubiera pasado.

PREGUNTAS PARA HACKEAR EL ENTRAMADO BELLEZA-AMOR ROMÁNTICO

- ¿Te pasó tener un vínculo sexoafectivo en el que fuiste subestimada o despreciada y no darte cuenta?
- ¿Sentís que sos «autoexigente» (6) y que sin importar lo que hagas o cuanto te esfuerces eso que hacés nunca alcanza?
- ¿Tenés naturalizadas prácticas sobre tu cuerpo que son dolorosas, pero que las hacés igual porque es lo que se espera de las mujeres?
- ¿Alguna vez dejaste de escuchar tu malestar y te esforzaste por ser lo que otras personas querían que seas para ser aceptada?
- ¿Te da miedo «quedarte sola» si no encajás en el ideal de belleza?
- ¿Te preocupa que el embarazo y el parto «deformen» tu

cuerpo?

---

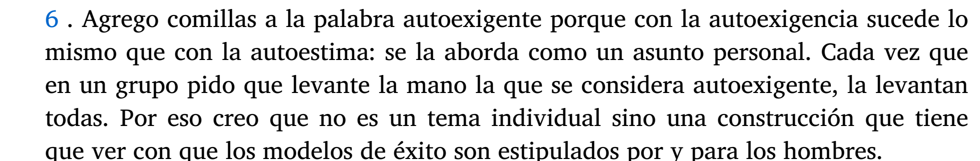
1 .  Estos datos surgen del informe «Hechos y cifras. Poner fin a la violencia contra las mujeres», elaborado por ONU Mujeres. La ONU define la violencia de género contra mujeres y niñas como: «La violencia contra las mujeres y las niñas se define como todo acto de violencia basado en el género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. La violencia contra las mujeres y niñas abarca, con carácter no limitativo, la violencia física, sexual y psicológica que se produce en el seno de la familia o de la comunidad, así como la perpetrada o tolerada por el Estado».

2 .  La encuesta fue realizada a partir de la primera marcha del Ni Una Menos y la respondieron más de cincuenta mil mujeres.

3 .  Datos de la investigación en Marketing 4 Ecommerce.

4 .  Datos disponibles en Pikara Magazine.

5 .  Se puede consultar un artículo interesante sobre este tema en Medigraphic.


6 . Agrego comillas a la palabra autoexigente porque con la autoexigencia sucede lo mismo que con la autoestima: se la aborda como un asunto personal. Cada vez que en un grupo pido que levante la mano la que se considera autoexigente, la levantan todas. Por eso creo que no es un tema individual sino una construcción que tiene que ver con que los modelos de éxito son estipulados por y para los hombres.

Capítulo 8
BELLEZA Y PODER

Como mujeres, vamos a aprender más pronto que tarde que el poder real no nos pertenece, pero que la belleza nos otorga algo que se le parece bastante, o que nos acerca a los lugares en los que está el poder. Desde la infancia vemos que las mujeres que están a nuestro alrededor no son las que generan más dinero ni toman las decisiones consideradas importantes y, cuando salimos al mundo, eso se repite casi sin fisuras.

Desde niñas somos capaces de detectar que lo que nos permite acercarnos al poder es la belleza, la seducción, ser deseadas y elegidas por esos varones que lo tienen, ya sea que nos elijan para darnos visibilidad o como parejas. **El poder al que podemos acceder es un poder subalterno otorgado por los varones.**

En el mundo de las mujeres la belleza y el poder están muy cerca. Las que encajan en el ideal de belleza y feminidad son en general las que acceden al dinero, a la visibilidad y a cierta forma de poder. Y ese poder crece gracias a que las que no encajamos —o sea, la inmensa mayoría—, en el esfuerzo por encajar, consumimos lo que ellas venden. La belleza genera dinero y poder sobre las demás: como vimos al principio de este libro, son las maestras en la pedagogía de lo femenino y de la producción de cuerpos dóciles las que tienen ese poder.

El resto somos invisibles. Las que intentan llegar a través de sus capacidades y habilidades a los espacios de poder político, económico, científico, deportivo e incluso artístico reservados a los varones, son invisibilizadas. En su caso, la belleza será la excusa para disciplinarlas, excepto cuando se trata de las muy obedientes, las que comulgan 100% con la lógica capitalista, colonialista y patriarcal, las que están dispuestas a ejercer el poder de la misma forma que sus pares varones: a ellas se las exhibe como ejemplo de «buenas mujeres». (1)

La mayoría de las que nos muestran como exitosas y aceptadas son las que están dispuestas a jugar ese juego de encajar en el ideal femenino y usar la belleza y la feminidad para ser elegidas. Es justamente en la industria de la moda, la cosmética y la belleza donde en general las mujeres pueden ser exitosas en términos del mercado.

Su belleza física, que como vimos exige cuerpos con la marca de la obediencia y la docilidad, y su esfuerzo por mostrarse femeninas y dóciles en extremo es lo que les permite ser elegidas por los varones que en efecto tienen el poder de decidir cuáles serán exhibidas ante las grandes audiencias. Son las que luego venden productos, servicios, estilos de vida y promocionan ese modelo de feminidad obediente, subalterna, alienada que es consumido por otras mujeres, como en una especie de estafa piramidal, porque cada época necesita maestras de su escuela de feminidad. Las que acceden al poder gracias a la belleza se convierten en una especie de carceleras de las otras, en un patrón que hoy casi no tiene fisuras.

La belleza genera dinero a través de la simple exhibición de esos cuerpos. Lo vemos a diario en los perfiles de redes sociales de estas mujeres que postean fotos mostrando cualquier producto a cambio de miles de dólares por ese solo gesto y en cualquier publicidad: **los cuerpos que se utilizan para vender cosas son siempre los mismos** . (2)

Además de eso, como ya vimos, la belleza genera negocios millonarios a través de la venta de productos y rituales de belleza, y muchas veces las grandes corporaciones de la industria cosmética les pagan a estas mujeres para sacar una marca con su nombre y su imagen.

La referencia a la estafa piramidal es simbólica, pero también literal: en Argentina hubo un caso muy conocido de una empresa de venta directa de productos de belleza que realizó una estafa piramidal con uno de sus productos: un cepillito a pila para limpiarse la cara que, supuestamente, te cambiaba la vida y te mantenía joven por siempre. El negocio no eran los cepillitos; era atraer revendedoras de este producto, para lo cual tenías que hacer una inversión importante, que luego era muy difícil de recuperar, porque no se vendían bien, y la forma en la que podías recuperar algo de dinero era acercando a nuevas revendedoras.

Este producto fue promocionado por muchísimas influencers y celebridades que hablaban maravillas de él y de sus supuestos

resultados, y que ofrecían códigos de descuento para la compra en sus redes sociales. Muchas personas lo denunciamos como estafa y la Secretaría de Comercio de la Nación sancionó a la empresa con el pago de una multa millonaria porque la estructura de venta era en efecto una estafa piramidal y la publicidad que hacía era engañosa. (3)

Es interesante el caso, además, porque todas estas influencers que cobraron muchísimo dinero de la empresa sancionada, para promocionar el aparatito en cuestión fueron parte determinante de la estafa: eran ellas las que atraían a las otras. **Es un círculo casi perfecto: las que acceden a la visibilidad son las que encajan y, para ganar dinero y seguir siendo visibles, educan en la sumisión y someten a otras a través de mentiras, engaños e información falsa.**

La otra forma en la que estas mujeres acceden al poder, o por lo menos al poder de consumo, es el matrimonio, ya que son elegidas por deportistas exitosos, actores, políticos, empresarios y señores con muchísimo dinero y poder para incrementar su propia valía porque con su belleza les otorgan un adicional de valor, de poder y de éxito a estos señores que muchas veces las doblan en edad.

Pareciera ser que, a pesar de todos los avances de los últimos años, la única forma que tienen las mujeres para acceder al dinero sigue siendo la belleza, sea como negocio o como garantía de un matrimonio «exitoso», o sea, no es una nueva-vieja mística de la femineidad, como vimos al comienzo de este libro, sino que en este punto directamente seguimos en el siglo XVIII.

La belleza como dispositivo de movilidad social

Dado que la belleza nos acerca al poder, es un tema que atraviesa todas las clases sociales. En un mundo cada vez más desigual en el que las mujeres somos las más pobres entre los pobres, **la belleza es garantía de movilidad social para muchas, sobre todo para las mujeres jóvenes de las clases populares o de los sectores económicamente vulnerables** .

La belleza como dispositivo de control no es solo un problema de burguesas de las grandes ciudades. Existen millones de mujeres que, como yo, crecimos en pueblos y somos hijas de las clases trabajadoras, pero que tenemos en común —en esta experiencia política de ser mujeres— encontrarnos compelidas a cumplir con la belleza para ser

alguien. También aquí entra la historia de todas las mujeres que hoy son visibles, tanto en redes sociales como en el mundo del espectáculo, por haber utilizado la belleza para salir de la pobreza sexualizando sus cuerpos para conseguir mejores trabajos o para ascender en la escala social a través del matrimonio.

La sexualización de las mujeres y la exigencia de belleza es global. No se necesita más que estar vivas en este mundo para estar expuestas a las imágenes que construyen el ideal femenino. No hay manera de escapar. Las niñas y adolescentes de los sectores económicamente desfavorecidos aprenden, primero que nada, que la belleza es lo único que tal vez les permita un mínimo de movilidad social y el acceso a eso que nos dicen que nos hará felices: el consumo de determinados bienes, el amor, la familia, la maternidad. Ellas también imitan a sus referentes, en general del mundo de la música, que han tenido que usar cada vez menos ropa, ser cada vez más delgadas y transformar sus rasgos y gestos para alcanzar la visibilidad que esos espacios permiten a las mujeres sí y solo sí encajan en el ideal de belleza, sí y solo sí están dispuestas a exhibir sus cuerpos, cosas que, por supuesto, jamás se les exigen a los varones.

Pero además, y quizás esto sea lo más importante, esas mujeres van a aprender muy rápido cual es el precio de no encajar en ese modelo de belleza que exige características físicas que muchas veces son opuestas a las que tienen: maltrato, violencia, bullying por ser «negras», «gordas» o «feas», por no tener el pelo rubio y lacio, ni piel clara, ni los gestos que el sistema exige. **El ideal de belleza que rige la feminidad es clasista y racista. Es un dispositivo de reproducción del orden social que en particular violenta a las mujeres que están en la periferia y no cuentan con los recursos y el capital cultural que se necesita para acceder a la belleza a través de los rituales que se nos imponen.**

No solo las mujeres de las clases altas, celebridades o famosas mueren a causa de cirugías en quirófanos legales o clandestinos; también mueren las de clase media baja que han ahorrado por años, moneda sobre moneda, para conseguir el dinero para esas cirugías.

Los cuerpos de las mujeres que se nos muestran como ideal son los de mujeres caucásicas que, en general, en nuestros territorios, corresponden a los de las mujeres de clase alta. No son los cuerpos de las mujeres originarias, no son las marrones las que vemos en esas imágenes que nos bombardean. E incluso cuando alguna mujer negra

o marrón aparece en medios gráficos, publicidades o producciones de moda, es fetichizada y blanqueada. Tomemos como ejemplo el reciente caso de la actriz mexicana Yalitza Guzmán, a quien en la tapa de la revista *Hola* le aclararon la piel y le suavizaron los rasgos indígenas. **La belleza es un dispositivo de movilidad social ascendente para las mujeres y, al mismo tiempo, una fuente de discriminación por clase y raza que reafirma y reproduce la desigualdad.**

Y hay algo más: no poder acceder a lo que se necesita para cumplir el ideal de belleza posee un efecto más grave en las mujeres pobres y racializadas, que es la exclusión. Se van a quedar afuera porque la belleza es un requisito para acceder al mercado laboral. Es decir, no solo nos empobrece por los consumos que tenemos que hacer para alcanzarla, sino que perjudica a las mujeres más pobres que no la poseen y beneficia a la que sí la tienen.

No es un tema banal ni burgués. Construye la identidad y modela la vida de todas. Ninguna de nosotras escapa a la cárcel del ideal femenino ni a las consecuencias de no encajar, que son siempre peores para las que menos tienen.

¿ Elegimos **lo que elegimos?**

En 1970, en Londres, un pequeño grupo de feministas se organizó para boicotear el certamen de Miss Mundo, que hasta ese entonces era un evento mundial que se televisaba en vivo y era visto por unos cien millones de personas, más gente que la que vio la llegada del primer hombre a la luna.

Este hecho fue retratado en una película de 2020 llamada *Misbehavior* , o *Miss Revolución* como se la llamó en estas tierras. La película —muy entretenida— refleja fielmente la forma en que las participantes son tratadas como mercancía por los organizadores del concurso y los medios masivos de comunicación. Son medidas, pesadas y exhibidas; se habla de sus cuerpos como si fueran cosas, se las degrada e infantiliza. También se puede ver mucho de lo que venimos discutiendo en estas páginas: la gestualidad de la belleza como forma de sumisión, la ingenuidad y la amabilidad como requisitos para ser consideradas bellas.

En un momento de la película, el pequeño grupo de feministas que está en contra del concurso y quiere boicotearlo, comienza a hacer públicas sus ideas. La protagonista, encarnada por Keira Knightley,

repite donde la quieran oír que no se trata de las mujeres que participan del concurso, que no es un ataque contra ellas, sino una crítica a prácticas sociales que son humillantes y degradantes para las mujeres, como ser evaluadas por la apariencia física y que se nos haga competir entre nosotras, o que se construya la idea de que el único valor que tenemos las mujeres es ese, algo que nos desjerarquiza socialmente en relación con las varones, que son evaluados por sus logros.

Las respuestas que recibe de parte de los organizadores del evento, presentadores y periodistas son idénticas a las que recibimos hoy: que el problema de las feministas que cuestionamos la belleza como mandato es que somos feas y envidiosas; que por eso nos molesta todo este asunto, porque no formamos parte del círculo de las bellas; que las mujeres son lo más hermoso del universo y de la vida, y que no hay nada de malo en ensalzar esa belleza; que somos aguafiestas, puritanas, moralistas y, sobre todo, que las mujeres que según nosotras aparecen cosificadas y exhibidas como mercancía —ayer en concursos, hoy en eventos, publicidades o redes sociales— lo hacen porque quieren y porque les gusta.

También hoy, como en aquella época, se emplea la voz de esas mujeres para ridiculizar nuestros planteos y debates. Se nos enfrenta y se pretende reflotar el mito de la envidia y la competencia entre mujeres. A pesar de que han pasado más de cincuenta años desde los debates que muestra la película, los argumentos siguen siendo los mismos, pero los niveles de cosificación y violencia simbólica han aumentado en forma desmesurada.

A la par que se incrementan las normas escritas que nos consideran iguales a los varones y que establecen formalmente condiciones equitativas de trato, crecen las prácticas, usos y discursos que nos designan como inferiores . Podemos verlo claramente en lo relativo a la forma en la que se han disparado exponencialmente los rituales de belleza, las propuestas de cirugías e intervenciones sobre los cuerpos o los juegos para niñas —virtuales o no— vinculados a la belleza,

Todos los días nos encontramos con ejemplos mediáticos y de redes sociales sobre este tipo de violencia. Uno que viene a cuento es el de un canal de noticias argentino que en 2020 decidió incluir, entre sus presentadores/as del noticiero central, mujeres con poca ropa y sexualizadas que no eran periodistas, a quienes se mostraba a través

de planos cortos en la zona del pecho o los glúteos. Mientras tanto, los varones aparecían completamente vestidos, con trajes que cubrían cada centímetro de su piel, los planos que se les hacían eran de cuerpo entero o de la cara. Esto generó un debate sobre la cosificación de las mujeres en los medios de comunicación y una de estas presentadoras declaró que no se sentía cosificada ni víctima de nada, y que las que criticaban eran unas mojigatas. Esta misma persona mostraba en sus redes sociales el enorme esfuerzo (rutinas de belleza, dietas, ejercicios y cirugías) que le demandaba tener esa apariencia.

¿Elegimos libremente someternos a cirugías o rutinas extenuantes o lo hacemos porque sabemos que seremos recompensadas? Si esta influencer en cuestión fuera contratada en la televisión sin tener que hacer todo eso, ¿se sometería de todos modos a esas intervenciones? ¿Pasaría hambre? ¿Dedicaría tanto tiempo de su vida a esos rituales de belleza?

Los argumentos a favor de estas prácticas se basan en la libertad de elegir: «Lo hago porque quiero». Me expongo a la muerte en un quirófano porque quiero, gasto un dineral en maquillaje porque quiero, paso hambre para bajar de peso porque quiero. ¿Cuántas veces escuchaste decir —o dijiste vos misma— «Quiero verme linda pero no para los otros, solo para mí»?

Dice el filósofo Zygmunt Bauman en su libro *Modernidad líquida* que «hoy la obediencia al estándar (una obediencia exquisitamente adaptable a más de un estándar, eminentemente flexible, desearía agregar) tiende a lograrse por medio de la seducción, no de la coerción [...] y aparece bajo el disfraz de la libre voluntad, en vez de revelarse como una fuerza externa». Por su parte, Ana de Miguel escribe, en *Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección* , que **hemos pasado del «patriarcado de opresión» al «patriarcado de libre elección»** , porque los mecanismos de opresión se han hecho más sofisticados y sutiles y ya no hace falta que el amo esté ahí afuera, imponiéndonos sumisión, sino que la violencia nos la infringimos nosotras mismas sin siquiera darnos cuenta: «La estructura patriarcal se asienta y difunde por medio de la machacona creencia de que como "ya hay igualdad", cualquier decisión que tomen las mujeres es fruto de la libre elección».

En este patriarcado de libre elección y capitalismo de autoexplotación lo que se logra es justamente lo que nunca antes se había logrado con tanta eficiencia: que no haga falta la ley, el látigo,

la bayoneta o los golpes para someter a la mayoría, sino que nos autosometamos, nos autoviolentemos y autolesionemos en nombre de la felicidad, el amor y el éxito.

El argumento de la libre elección está siempre disponible y es usado tanto por las víctimas como por los victimarios. Es el mismo que todavía se escucha en relación con la violencia de género y la violencia sexual : «les gusta que les peguen, por eso vuelven», «les gusta que las violen, por eso salen así vestidas».

Al mismo tiempo, parece que la única «libertad de elección» que la cultura acepta que tengamos las mujeres es que elijamos violentarnos, someternos, cumplir con el rol de género. Ahora, cuando lo que queremos elegir cae por fuera de eso, se terminó el argumento de la libertad de elección y pasamos a ser locas, anormales, traumadas, infantiles y cosas por el estilo. Las mujeres solo podemos elegir la feminidad. Nada más. Cualquier cosa que cae por fuera del ideal femenino, aun las que parecen insignificantes como dejar de teñirse las canas, no maquillarse o adoptar una gestualidad viril, resultan inaceptables y un ejército de «policías de la feminidad» se va a encargar de señalarnos nuestro «error» en la calle, en el trabajo o en casa. ¿Somos verdaderamente libres de elegir cuándo si no elegimos lo que debemos somos sancionadas? ¿Cuáles son las opciones?

Detrás de ese «lo hago para mí» hay por lo menos tres explicaciones posibles: la primera tiene que ver con el rechazo a aceptarnos producidas, dóciles y sumisas. Decimos que lo elegimos porque necesitamos creer que somos libres, que no nos modelan ni la cultura ni el mercado, que no es que acatemos normas de conducta que nos vuelven y muestran dóciles y sumisas frente a la violencia y la explotación a la que estamos expuestas, sino que se trata de otra cosa: estamos haciendo algo que nos gusta, algo para nosotras, algo que nos hace sentir bien, cosas que hacemos por gusto y amor.

Sostenemos que elegimos la depilación, el maquillaje, gastar muchísimo en ropa, hambrearnos, extenuarnos en ejercicios y rutinas físicas, hacernos arrancar los pelos del cuerpo y la cara, perder muchas horas valiosas de nuestras vidas pensando en qué ponernos para salir de casa, someternos al deseo de los varones en temas sexuales, sostener la carga mental de la crianza, y tantas cosas más porque nos resulta muy duro reconocernos sometidas y porque, en definitiva, aprendimos que ser mujeres es ser eso.

En una campaña de afiches que hicimos para el 8M de 2023,

cuestionábamos la gratuidad del trabajo doméstico y muchas de las compañeras que dejaban sus opiniones en comentarios, no entendían por qué alguien les tenía que pagar por cuidar a su descendencia. La estafa de la feminidad funciona.

Necesitamos creer que somos nosotras mismas las que elegimos todas las prácticas, hábitos y gestos, las que voluntariamente nos marcamos para demostrar nuestra afiliación al rebaño de las buenas mujeres.

La segunda explicación es la felicidad de las obedientes. Como escribe Marcela Lagarde y de los Ríos en *Los cautiverios de las mujeres* , **las mujeres sobrevivimos creativamente en la opresión** . Para la mayoría, la vivencia del cautiverio, o sea, lisa y llanamente, ser mujeres en este mundo, implica sufrimiento, dolor, contrariedad, conflicto, tensión, porque somos violentadas desde niñas si no encajamos, porque tenemos que soportar que los varones nos expliquen el mundo a cada paso, (4) porque nos acosan, porque nos violentan nuestras parejas con o sin sutileza, y tantas otras cosas más.

Pero, aun así, hay cautivas felices, porque su felicidad personal se construye sobre la base de la materialización de lo femenino. Sufro, me duele, siento dolor, pero lo he logrado, soy lo que tengo que ser; me enorgullezco de ese esfuerzo por encajar y como he logrado realizar eso para lo que he sido creada y me he convertido en un cuerpo dócil, me siento feliz porque es algo que me agrada a mí y a quienes me rodean.

El reconocimiento que viene de la obediencia al ideal femenino puede ser algo muy gratificante : lo hemos visto en mujeres de nuestras familias, o en nuestras contemporáneas, muchas de ella explotadas, sin autonomía, pero al mismo tiempo orgullosas y felices de recibir la aprobación y el cariño de los beneficiarios de su trabajo como pobre paga por esa abnegación e incondicionalidad. Y digo «pobre paga» porque no deberíamos tener que conformarnos solo con el cariño, porque el cariño no alcanza para pagar un alquiler, comer y vestirse, cosas básicas que deberíamos cubrir para contar con un mínimo de autonomía. Conformarnos con el cariño y la aprobación nos quita toda autonomía y cualquier posibilidad de reconocernos por fuera de los deseos de los otros, además de que nos empobrece a todo nivel. En Mujeres Que No Fueron Tapa **creemos fervientemente que no hay tarea más importante ni necesaria que el cuidado de las personas, pero por eso mismo consideramos que esas tareas**

deben ser ubicadas en el centro de la valoración social, política y económica . Deben ser las tareas más valoradas, reconocidas y mejor pagas: no hay vida sin cuidados, no hay comunidad sin cuidados; por eso, se debe garantizar la autonomía y la dignidad de quienes cuidan.

También podemos verlo en el vínculo de pareja, cuando cuidamos a adultos como si fueran niños y les resolvemos asuntos básicos de supervivencia porque no saben programar el lavarropas, donde encontrar un calzón limpio o la tableta de analgésicos, desconocen si hay algo para comer o se olvidan de sacar un turno médico. ¿Por qué haríamos todo ese trabajo por ellos si no fuera, entre otras cosas, porque sentirnos útiles y necesitadas nos hace sentir bien?

Lo mismo ocurre con la belleza: ¿acaso no nos sentimos más seguras de nosotras mismas cuando bajamos unos kilos, nos hacemos tratamientos de belleza, nos vestimos a la moda, adoptamos los gestos de la feminidad y hablamos de lo que se supone que hablan las mujeres? ¿No le caemos mejor a la gente cuando no hablamos de sexismo y desigualdad y nos limitamos a sonreír y asentir? ¿No está más relajado el ambiente cuando nos hacemos las tontas frente a comentarios sobre nuestros cuerpos o chistes machistas? ¿No nos trata mejor el afuera?

Esa es la felicidad de las cautivas. Es lo que sienten y piensan muchas de las mujeres que no entienden las propuestas de liberación feministas, que las rechazan y no les interesa entender de qué estamos hablando. **Es ese reconocimiento, ese orgullo por la propia obediencia que todas hemos experimentado y en ciertos aspectos seguimos experimentando, lo que nos mantiene en la obediencia. Si todo fuera sufrimiento y maltrato, nos fugaríamos más rápido.**

La tercera explicación es que en ese «lo hago para mí» hay algo de verdad: no nos gusta la práctica en sí, sino los beneficios indirectos o secundarios, porque la obediencia paga. Quizás mucho menos de lo que nos imaginamos, pero paga y muchas encuentran cierto confort y algo de poder en ser aceptadas y elegidas por su obediencia. Otras adoptamos las marcas de la obediencia como respuesta adaptativa para funcionar en un sistema que nos arrasa en todos los aspectos, para que no nos miren mal en la calle, para no tener que dar explicaciones, para que nos den el trabajo que no nos darían con las piernas y las axilas peludas, sin maquillaje y sin movernos como mujeres en un mundo de varones. Sí, en parte lo hacemos para nosotras, no porque nos dé placer o estemos encantadas de la vida,

sino para sobrevivir. Entonces, ¿es una elección?

La prueba más cabal de que la obediencia y la marcación de nuestros cuerpos son una respuesta adaptativa al sexismo es que el aislamiento a causa de la pandemia de covid trajo gran cantidad de información valiosa sobre esas presuntas elecciones libres. Para muchas, fue la oportunidad de vivir por primera vez la experiencia de no usar ropa ajustada ni corpiño, otras dejaron de cumplir con rituales adquiridos en la infancia y la adolescencia, como la depilación y el maquillaje, muchas descansaron por primera vez de usar tacos y dejaron de teñirse las canas.

Fue esa experiencia nunca antes vivida la que nos hizo ver nuestras supuestas elecciones de una manera nueva. Quienes hicieron un detox de todas estas prácticas pudieron darse cuenta de que no las hacían para ellas ni porque les gustara, sino porque de alguna manera lo exigía el contexto.

Entonces, ¿lo hago porque quiero o porque si no lo hago voy a ser rechazada y excluida? **Reconocer los verdaderos motivos que nos empujan a la obediencia es un paso fundamental para rebelarnos y también para negociar con nosotras mismas cómo, cuándo y dónde queremos ciertas cosas** , porque no hay afuera del mundo, vivimos en este mundo que nos subalterniza, nos explota y nos violenta, y es en este mundo en el que tenemos que sostener y producir la vida para sobrevivir. Claro que muchas veces vamos a obedecer, pero con plena conciencia de nuestra propia obediencia y de lo que la motiva y no desde el orgullo por ser siervas.

No es lo mismo entender que se nos exige encajar para sobrevivir en este mundo, que creer que lo hacemos porque nos gusta; esto último nos impide acceder a la conciencia de nuestra opresión, que es la llave para intentar el cambio.

Más estima y menos auto

En la misma línea, y desde la misma perspectiva de los argumentos que dicen que elegimos la sumisión, viene la justificación social de nuestra sumisión: una supuesta falta de autoestima.

Este es un discurso bastante incorporado en los ámbitos de la salud mental, las terapias alternativas, la literatura de autoayuda y el coaching. Sufrimos, nos sentimos mal, despreciamos nuestros cuerpos, nos despreciamos a nosotras mismas, somos violentadas en los vínculos de pareja o maltratadas en el trabajo porque tenemos un

«problema de autoestima».

Es decir, **la baja autoestima es la justificación de todas las violencias que recibimos por ser mujeres** . Como si estuviéramos hablando del colesterol o la vitamina D, como si fuera algo que viene con una y que tenemos más o menos alta o baja de acuerdo a nuestra configuración genética.

El discurso de la autoestima es otra estafa derivada de la libre elección, que se sustenta en ideologías neoliberales y meritocráticas. Se trata, otra vez, de poner el caballo atrás del carro, las consecuencias donde van las causas.

Si desde que tenemos uso de razón nos hacen sentir que nos falta esto o nos sobra lo otro y que las nenas buenas y lindas que merecen el amor son de una manera que nosotras no somos, si crecemos viendo imágenes de cuerpos que no se nos parecen, si a nuestro alrededor las mujeres como nosotras se la pasan intentando dejar de ser como son, para parecerse a otras y la mirada del afuera nos devuelve todo el tiempo nuestra inadecuación, si en el trabajo nos destratan y nuestra voz nunca es escuchada, pero si cualquier señor dice lo que nosotras acabamos de decir vale oro, si alrededor nuestro las mujeres son asesinadas todos los días solo por ser mujeres; parece bastante difícil tener una mirada sobre nosotras mismas que nos valide frente a todo esto que recibimos del exterior.

Nuestra autoestima se construye y depende de las circunstancias y el contexto de la vida de cada una. Como escribe Marcela Lagarde y de los Ríos en *Claves feministas para la autoestima de las mujeres* , **la autoestima tiene una dimensión política y también es un asunto feminista** . Su construcción depende de muchas variables, por ejemplo, ¿se respetan los derechos humanos de las mujeres donde me tocó nacer? ¿Hay igualdad entre los géneros? ¿Las mujeres son asesinadas por ser mujeres? ¿Cómo es el barrio en el que vivo? ¿Tiene acceso a los servicios públicos? ¿Cómo es mi casa? ¿Me siento cómoda en ella? ¿Tengo un espacio para mí que sea respetado? ¿Cómo es mi familia? ¿Soy valorada en el núcleo familiar? ¿Fui una hija deseada? ¿Esperaban que naciera una mujer o un varón? ¿Se valora a las mujeres en mi entorno? ¿Pude acceder a la educación? ¿Tengo independencia económica? ¿Cómo es mi trabajo? ¿Cómo me tratan? ¿Son escuchadas mis ideas? Todo eso y mucho más incide en la forma en la que podemos valorarnos a nosotras mismas.

Y, además, está el tema fundamental de cuáles son las

características y circunstancias sobre las que se basa la valoración de las mujeres. **Nuestra valoración o infravaloración está asociada al mayor o menor acatamiento del ideal femenino.**

Somos educadas desde muy pequeñas para basar nuestra propia estima en la aprobación de los otros, y esa aprobación no depende de nuestras habilidades o potencias, de nuestra inteligencia o sagacidad, de nuestros logros y desempeños en el mundo, sino de nuestra apariencia física y nuestra mayor o menor inclinación a la sumisión y al cumplimiento de lo que nuestro contexto considera que debemos hacer.

Como vimos en capítulos anteriores, el proceso de individuación de las mujeres, el de convertirnos en personas autónomas, se trunca pronto en nuestras vidas cuando se inhibe eso que es propiciado en los varones desde que son pequeños: salir al mundo, experimentarlo, medir sus fuerzas y habilidades ahí afuera.

No se nos enseña a construir nuestra propia valoración a la luz de lo que elijamos para nuestras vidas, de las consecuencias de nuestras decisiones, de exponernos al mundo e interactuar en él, de evaluar el resultado de esas interacciones, de la mayor autonomía que podamos ir consiguiendo. No tenemos la chance de definir si lo importante para nosotras es ser justas, fuertes, inteligentes, autónomas, o todo eso junto, ni de poder ponernos a prueba para ir construyendo nuestro valor y nuestra estima por nosotras mismas. No conocemos el orgullo de ser quienes somos porque solo se nos invita a obedecer a los otros, para recibir una gratificación por esa obediencia.

La idea de que la autoestima es algo individual y aislado de las circunstancias en las que vivimos se afianza a partir de las recetas de la autoayuda, cuya génesis es absolutamente individualista y pone el acento en nosotras como individuos y no en las causas del problema, que son la desigualdad, la violencia, la profunda y arraigada misoginia en la que vivimos y el sexismo. **Hablamos de la autoestima de las mujeres cuando deberíamos estar hablando de las condiciones materiales y simbólicas que hacen que las mujeres se odien a sí mismas, no se valoren y no confíen en sus capacidades y potencias.**

Este abordaje, que nos responsabiliza a nosotras, también es promovido por las corrientes terapéuticas que abordan a la persona como si fuera un ser impermeable al contexto que todo lo puede y que no tiene condicionantes en su camino al éxito más que el vínculo con

su padre y su madre, que es la responsable de la violencia que recibe y de las consecuencias de esa violencia: la angustia, el malestar, la ansiedad en muchos casos, y trastornos más graves como la bulimia, la anorexia o la depresión.

Los discursos que circulan masivamente sobre este tema exigen hoy a las mujeres resolver el problema solas, por su cuenta, en forma individual. Son los nuevos eslóganes sobre la «autoaceptación» y el «autoamor» que se nos venden como una actualización de los manuales de la feminidad: **ahora, además de todo, también tenemos que autoaceptarnos** .

Pero ¿cómo hacemos para aceptar nuestras diferencias respecto del ideal femenino en una sociedad que desprecia todo lo que no encaja en ese ideal? Parece que no alcanza mirándonos al espejo y diciéndonos que somos bellas y valiosas.

La nueva zanahoria es la autoaceptación: el problema no es la violencia, es no autoaceptarse, porque cuando te autoaceptes, la violencia va a dejar de doler; y dejará de existir el miedo al rechazo cuando alcances ese lugar maravilloso, lleno de unicornios y caramelos al que vamos a llegar autoaceptadas. **Estos discursos se convierten en una nueva utopía aspiracional que desarticula una mirada sistémica e inhabilita la organización política como respuesta a problemas que son políticos.** Tal como planteo en el libro *La dictadura del amor propio* de la escritora chilena Nerea de Ugarte López, en el cual participo, estos discursos también son anestésicos: desactivan la rabia y nos responsabilizan de la violencia que recibimos, a la vez que eliminan los aspectos políticos, económicos y sociales de estas lógicas de poder.

No es casual que estas ideologías hayan comenzado a proliferar a partir de la década del noventa del siglo pasado, cuando asistimos a un avance feroz del neoliberalismo y a una profunda despolitización de nuestras sociedades, convenciéndonos de que todos los problemas son individuales y las soluciones también.

PREGUNTAS PARA HACKEAR EL DISCURSO DE LA LIBRE ELECCIÓN Y LA AUTOESTIMA

- ¿Qué cosas podés identificar que hiciste a lo largo de tu vida para ser querida y aceptada?

- ¿Qué cosas ya no estás dispuesta a hacer para ser querida y aceptada?
- ¿Cuáles son las cosas que los otros valoran en vos?
- ¿Cuáles son las cosas que te hacen sentir orgullo de vos misma?
- ¿Qué experiencias creés que te gustaría vivir para ganar confianza?

---

1 . Asistimos en todo el mundo a un ascenso en los espacios de poder de mujeres de ultraderecha dispuestas a negar los derechos de sus congéneres y a mostrarse abiertamente homofóbicas y crueles.

2 . La inclusión de una persona gorda en la promoción de algunos productos, como por ejemplo desodorantes, o de cuerpos más grandes en alguna gráfica de moda es parte del «como si» que existe en estos mercados, donde esas excepciones vienen a confirmar la regla.

3 .  Informe disponible en Argentina.gob.ar

4 . Dentro de lo que se denomina «micromachismos», concepto elaborado por Luis Bonino referido a las formas de dominación y control más sutiles de los varones sobre las mujeres, en comparación con las más duras y directas, se encuentra el mansplaining, que es la situación, lamentablemente muy común, en la que un hombre le explica a una mujer de forma condescendiente y paternalista algo que ella entiende o conoce presuponiendo que es algo que ella no sabe.

Capítulo 9
HERMANA, SOLTÁ LA ESTAFA

¿Cómo se libera un cuerpo de la captura de los discursos que le dan forma?

¿Cómo se sale de los cautiverios de la feminidad?

¿Es posible sacarnos de encima siglos acumulados de vergüenza?

¿Cómo nos libramos del desprecio hacia nosotras mismas?

¿Cómo hacemos para dejar de ser obedientes y mirarnos como nunca nos miraron o para dejar de mirarnos como nos miran?

¿Cómo me convierto en un cuerpo insubordinado, rebelde?

¿Cómo recupero mi cuerpo para vivir mi vida? ¿Es posible?

¿Por dónde se empieza?

No hay respuestas unidireccionales, únicas ni definitivas para estas preguntas. Tampoco tengo nuevas certezas, pero sí, con el tiempo y los espacios compartidos con tantas, he aprendido que la liberación de nuestros cuerpos, la rebeldía y la rebelión, también se aprenden y se encarnan con hábitos y gestos. Vamos aprendiendo sobre la marcha, haciendo y mirando hacer a las que han logrado y están logrando existencias en resistencia, que nos permiten anhelar vidas dignas para todas nosotras.

A continuación, quiero compartirles algunos de los aprendizajes colectivos de estos años.

1. Hacernos las preguntas

Durante estos años en los que he creado y compartido espacios seguros con muchas miles de mujeres, estas preguntas que inician el capítulo y muchísimas otras, como las que aparecen al final de los capítulos anteriores, siempre han estado ahí, dichas o no, y son las que me han traído hasta acá.

Es el sostenimiento de esas preguntas, simples pero de una potencia arrolladora para poner todo de cabeza, y son los gestos que encarnan sus respuestas los que han transformado la vida de tantas, incluida la mía, y lo que me lleva a decir que sí, que es posible recuperar nuestro cuerpo.

¿Qué quiere decir sostener las preguntas? Hacérnoslas sin exigirnos respuestas inmediatas **y seguir haciéndolas aun cuando ya hayamos encontrado una respuesta. Entender que todas las respuestas son provisorias.** Hay preguntas simples, como ¿qué estoy haciendo acá? —«acá» puede ser la peluquería, un vínculo de pareja, un trabajo o la heterosexualidad— que detonan procesos profundos y transformadores. Es una pregunta importante y necesaria que seguramente no tiene una respuesta definitiva, pero sí abre una grieta, una ventana o una puerta para salir de lugares que no son para nosotras.

Otra pregunta simple y poderosa es ¿con *quiénes y en qué lugares siento que puedo ser quien soy?* Solemos hacerla en nuestros espacios y la respuesta, que en el caso de muchas tarda un poco en llegar, dispara con el tiempo acciones y decisiones. Otras pueden ser ¿qué me da miedo? ¿Cuáles son mis fantasmas? ¿Qué necesito?

Como nos enseñó Ana Muntaner (1) en los talleres que compartimos, en una cultura del *fast todo* en la que lo importante parece ser tener respuestas inmediatamente, saberlo todo y saberlo ya, decirlo en 140 caracteres y, de ser posible, irónicamente, **sostener las preguntas es una acción contrahegemónica y liberadora** porque fragiliza. Nos pone de cara a la necesidad de tiempo, nos enfrenta a la espera, a la experiencia y a la reflexión como instancias imprescindibles para encontrar respuestas. Y, en el mientras tanto, nos ayuda a sostener el «no sé», o el «por ahora no sé», como lugares posibles para habitar. Nos permite desencarnar hábitos y gestos, desnaturalizar lo que «siempre fue así», lo que considerábamos normal, y encontrar nuevas posibilidades de existir en estos cuerpos que somos.

2. Recuperar nuestro tiempo

Sostener las preguntas es reconocer y encarnar la idea aliviadora de que no hay respuestas definitivas ni únicas, universales o válidas para todas, y es también el ejercicio revolucionario de darnos el tiempo para la reflexión, ese que nos roba el cumplimiento del manual de la

feminidad. Dar lugar al silencio para poder escucharnos es un lujo y una de las formas más importantes de la rebeldía de las mujeres, porque para hacernos preguntas necesitamos recuperar ese tiempo que nos enseñaron que no es nuestro, que es de cualquiera y no vale nada. Ese tiempo que nos expropiaron debe empezar a volver a nosotras.

Tenemos que recuperarlo aunque sea de a minutos, de a cuartos de hora, sacárselo a los vínculos, a los trabajos, a las actividades que nos alienan, a la demanda de lo que sea que se nos demande. Si de todas maneras nunca alcanza, mejor usarlo en nosotras que dejarlo correr.

No se trata de «aprovechar» el tiempo mientras espero o hago otra cosa. Se puede empezar por ahí, pero no es eso, porque de alguna manera darnos solo ese tiempo es una forma de bajarnos el precio: merecemos tiempo de calidad con nosotras.

Hablo del tiempo del registro diario de nuestras emociones: ¿cómo me siento? ¿Por qué me siento así? El tiempo de escribir sobre nosotras, sobre lo que nos pasa; el tiempo de ocio, de hacer lo que nos gusta simplemente porque nos gusta. Puede ser un rato de siesta, de tomarnos unos mates o un té solas y mirar las plantas, el tiempo de hacer lo que sea que sientas que necesitás para mantenerte en eje, en contacto con lo que sentís, con tus dudas, malestares e incomodidades. Si no pensamos en lo que sentimos ni tratamos de entender por qué nos sentimos así, nada cambia.

Darnos tiempo también es tenernos paciencia, con todo y durante este proceso, que no es lineal ni siempre va hacia adelante.

3. Hacernos las preguntas con otras

Pensar nuestros problemas desde la individualidad es parte del problema. Necesitamos habitar espacios con otras para pensarnos con ellas y a partir de ellas. Esto es fundamental porque nuestros problemas no son individuales.

Si algo aprendimos es que, en estos espacios seguros con otras, los procesos se catalizan y aceleran: socializar y compartir nuestras experiencias y sentires, darnos cuenta de que eso que creíamos tan personal y singular es un pedacito de la historia de casi todas, nos confirma, nos legitima y nos empodera. Pero sobre todo, y antes que nada, alivia la carga y libera de culpa. Menos cargadas podemos viajar mejor.

Al mismo tiempo, con las otras no solo se comparten las experiencias e historias; también se intercambian herramientas y

estrategias para vivir mejor, para liberarnos de lo que nos oprime y muchas veces a partir de ahí nos damos una mano y nos acompañamos. Porque si bien las historias son comunes, y muchas veces los procesos son similares, estamos en diferentes momentos y las que están llegando aprenden, toman experiencias y estrategias de las que ya surfearon la ola, o fueron revolcadas por ella, pero lograron pararse y llegar a la orilla. Es muy importante estar entramadas con mujeres de diferentes edades y contextos, y con otros recorridos.

Muchas compañeras, gracias a los espacios compartidos, pudieron ponerle nombre a lo que les pasaba y, principalmente, tomar responsabilidad de sus propias vidas y pasar a la acción, y avanzaron más que en muchos años de terapia.

Necesitamos de las otras porque salirnos voluntariamente del esfuerzo de encajar, de dar excusas por no ser las que quieren que seamos, es un lugar desconocido para muchas de nosotras. No preocuparse por encajar no está dentro del imaginario de lo posible y en general se nos presenta a nosotras mismas como una falla ¿Qué hay de malo en mí que no me gusta todo eso que se supone les encanta a las mujeres?

Lleva tiempo darse cuenta de que no hay ninguna rotura ni ninguna falla y que ese desinterés por encajar no es dejadez, ni apatía, ni depresión. Son las ganas de algo más que ese camino chiquito y marcado; son ganas de vida, de experiencias, de mundo, de otras cosas que se salen del acotado guión de lo femenino.

¿Cómo nos apropiamos de esas ganas? Es una gran pregunta, porque **es tan insistente la educación en lo femenino que muchas veces solo sentimos malestar, o sabemos lo que ya no queremos, pero no vemos qué otras opciones hay para nosotras, qué otras cosas podemos querer.**

Las respuestas no aparecen solo pensando. Necesitamos salir al mundo, experimentar cosas, ver a otras hacer eso que nosotras quisiéramos hacer. Muchas veces la legitimación de este habitarnos por fuera del manual, aparece en el contacto con las historias de las que salieron de ahí, que viven como a nosotras nos gustaría vivir y expresan y hacen eso que nos gustaría decir y hacer. Lo que admiramos en las otras está lleno de información enriquecedora.

Para que se diluya la sensación de rareza y falta, tenemos que vernos en otras y que ese vernos en otras nos devuelva la normalidad, la agencia, la posibilidad de decir «no quiero encajar, no me importa,

no le atribuyo ningún valor».

Es importante saber que otras ya lo han hecho antes o lo están haciendo y que, como todas las decisiones vitales, hay un costo que muchas preferimos pagar en lugar de vivir vidas en nombre de otros.

¿Quiénes son esas otras con las que recorrer este camino de liberación de nuestros cuerpos? Las que tienen la misma disposición y voluntad de liberarse y acceder a la conciencia de género y de clase. Pueden ser nuestras amigas, aunque tal vez no lo sean. Se trata de identificar a esas mujeres con las que nos reconocemos en un mismo camino, cuyas palabras y acciones nos convocan, que están viviendo como nos gustaría vivir, y acercarnos a ellas. Puede que con el tiempo eso desemboque en una amistad, pero puede que no.

Cuando hablamos de otras también nos referimos a sus historias, a leer a otras, estar en contacto con las voces y experiencias de otras, sean contemporáneas o antecesoras. En suma, **inscribirnos en una genealogía de mujeres que viene resistiendo ante la opresión, la desigualdad y la violencia desde que el mundo es mundo** . **Con sus historias y viendo sus formas de hacer, además de encontrar información vital, podemos sentirnos muy acompañadas.**

4. Construir orgullo donde había vergüenza

¿Se puede transformar la vergüenza en orgullo? Sí. ¿Es difícil? Sin duda. Pero ¿hay algo fácil en la vida de las mujeres? Entonces, ¿es más fácil seguir siendo aplastadas y explotadas que salir de la vergüenza? No creo.

La vergüenza es un lugar muy conocido para nosotras, ese al que nos envían apenas abrimos los ojos y empezamos a mirar a nuestro alrededor, porque siempre hay algo en nosotras que se sale de la norma.

Y, como ya dijimos varias veces, es también uno de los objetivos de toda esta educación que nos dan, porque habitar la vergüenza es lo que nos subalterniza, nos lleva a la cosificación, a desconectarnos de lo vital, a autoexigirnos, a alienarnos, a autoexplotarnos y a entregar todo lo valioso que tenemos a un sistema que nos destroza.

No es casualidad que se use la vergüenza para eso, como tampoco lo es la idea arraigada en nosotras de que hay algo vergonzoso en lo femenino, incluso en nuestras funciones biológicas de hembras humanas. El ciclo menstrual, el puerperio, la

menopausia, todas esas instancias vitales son vergonzantes. Por eso se nos enseña a que no se note, que no se sepa, que no se vea. Hasta ir al baño a cagar es vergonzante en las mujeres. Por absurdo que suene, conozco mujeres con años de matrimonio y muchos problemas intestinales por aguantar las ganas porque les da vergüenza ir al baño si sus parejas están en casa. Y esto sigue siendo un tema entre muchas mujeres jóvenes hoy. Como si fuéramos muñecas de plástico.

Todo lo femenino, se nos inculca vergonzante, como también lo es no cumplir con el manual del ideal femenino, y esto resulta sumamente útil porque mientras sintamos vergüenza, somos carne de cañón para el control y la violencia.

Por el contrario, el orgullo no suele ser un lugar que nos pertenezca. Nadie nos enseña que el orgullo de ser quienes somos, de lo que hacemos, de nuestros logros personales o colectivos es un sentimiento posible para nosotras. **El orgullo es «naturalmente» masculino. Tanto es así que a las mujeres que se sienten a gusto consigo mismas, que disfrutan sus logros o vidas, en general se las tilda de soberbias, presumidas o agrandadas.** Nos caen mal, hay algo en ellas que nos incomoda; a muchas se las tacha de «masculinizadas» o «mujeres con pene». Se les dice que nadie (es decir, ningún hombre) las va a querer porque se muestran «demasiado completas» y «autosuficientes». (2)

Se nos enseña a ser modestas, a que no se note si somos inteligentes, habilidosas, brillantes, capaces, poderosas, sagaces o ambiciosas. Nada de lo que se atribuye a la masculinidad debe ser visible en nosotras. Y, sobre todo, ni se te ocurra hacerlo notar, porque eso implica la conciencia del propio poder y la capacidad de habitarlo y ejercerlo, algo imperdonable en cualquier mujer. La única fuente de orgullo que se nos permite es la que proviene del cumplimiento de nuestro rol social y sexual: ser madres, esposas, abuelas.

En definitiva, la idea es que los varones siempre tengan el privilegio de sentirse superiores, salvadores, más que nosotras. A ellos se les celebran hasta los logros más ínfimos; a nosotras, ni lo titánico. Esto lo aprendemos en las familias, en la escuela, en todos los espacios sociales por los que circulamos. Lo que nosotras digamos, pensemos o creamos no tiene valor; pero eso mismo en boca de un varón se aplaude y celebra como una genialidad. En la misma línea se encuentra la apropiación histórica —y actual— de nuestras creaciones por parte de los hombres. (3) Algo que parecería que tenemos que

aceptar «con orgullo», como si nos sacara del mundo de la mediocridad femenina y nos elevara.

La construcción de la idea social de éxito es profundamente androcéntrica. El verdadero orgullo, lo que realmente vale como tal, es el que surge del éxito profesional, el reconocimiento social por el desempeño en el ámbito de lo público, el prestigio, la acumulación de dinero y poder… siempre y cuando seas varón. ¿Qué pasa cuando una mujer obtiene algo de todo esto? No alcanza. El éxito profesional, para una mujer, no es nada o es muy poco, porque lo más importante es que cumpla su rol social, sea linda, tenga marido y descendencia.

Es muy difícil sentirnos orgullosas de nosotras mismas, de lo que hacemos para nosotras, de nuestros recorridos vitales por fuera de la servidumbre voluntaria a la que somos convocadas. Hacer lo contrario, es decir, **vivir para nosotras, priorizarnos, ponernos a salvo y dejar de ser siervas nos convierte en blanco de agresiones, discriminación y vergüenza** . Esto torna aún más difícil valorar las vivencias, acciones y decisiones que tomamos a nuestro favor y convertirlas en fuentes de orgullo.

Construir orgullo ahí es un camino que empieza después de decidir dejar de hacer el esfuerzo por encajar e implica un enorme trabajo diario: reconocernos suficientes y completas; habitar la sensación de que alcanza con las que somos y con lo que hacemos; rechazar los pensamientos intrusivos que nos dicen lo contrario; ponernos firmes en el pensamiento de que no solo está bien lo que somos y hemos hecho, sino que es un montón y que llegar hasta donde llegamos, siendo mujeres, ha supuesto para nosotras desplegar miles de tácticas, estrategias, huidas y formas de supervivencia que deberían hacernos sentir muy pero muy orgullosas.

Construir orgullo donde antes había vergüenza implica que de a poco lo que fue señalado como falla se convierta en potencia, en identidad: soy esta, soy orgullosamente esta persona, no tengo nada que tapar o arreglar. Por ejemplo, algunas de nosotras hemos vivido con culpa o vergüenza lo que los demás llamaban «mal carácter», que no era más que no ser complacientes con la violencia. Algunas hemos vivido con vergüenza mucho tiempo el deseo de no tener pareja o descendencia, y a lo largo de este camino de liberación y desobediencia hemos podido reconocer esos gestos de resistencia a los mandatos con orgullo, entendiendo que no solo no había nada malo en cómo somos y en lo que deseamos, sino que hay mucha

potencia en ese deseo contrahegemónico porque, fundamentalmente, se trata de elegir nuestra propia manera de vivir. Es un trabajo artesanal, diario, minucioso, que implica mirar el camino que recorremos desde una perspectiva nueva, la propia, y actualizar el CV de nuestras vidas desde una perspectiva feminista y antipatriarcal en la que valoremos cada gesto de resistencia.

5. Permitirnos ser las «malas»

Muchas de las compañeras que a lo largo de los años nos han escrito contándonos las situaciones de violencia que viven a diario en sus espacios laborales, familiares o de pareja coinciden en que tienen miedo de reaccionar.

Cuando hablan de «reaccionar», no se refieren a romper algo, gritar o revolear una silla sino a decir mínimamente cómo se sienten, a poner un límite o a, por lo menos, nombrar la violencia. Ese miedo es en realidad el miedo a convertirse en las «malas», las «locas», las «feminazis», las «malcogidas». **Hay tanto valor social convenientemente asociado a la bondad femenina, tanta culpa si no somos buenas, que salir de esa amabilidad obligatoria nos convierte en malas, y serlo nos resulta un lugar inhabitable.**

Cada vez que en el taller de autoestima hacemos el ejercicio de enlistar, por un lado, las cosas que nuestro entorno (familia, amistades, vínculos) valora positivamente en nosotras y, por otro, las que valoramos nosotras, aparece esta tensión: lo que el entorno celebra, en general, tiene que ver con ser buenas, estar disponibles, ser comprensivas y serviciales, cumplir con el rol de género, mientras que lo que nosotras destacamos suele ser justamente lo que se sale de ese rol; por ejemplo, haber tomado decisiones que nos salvaron, haber decidido en contra de lo que se esperaba de nosotras, haber puesto límites, tomar decisiones que nos priorizan e incluso nuestro desempeño laboral. Lo que nosotras valoramos a menudo nos torna sospechosas, nos convierte en egoístas, problemáticas y malas.

Como vimos a lo largo del libro, nuestra estima está dada por la valoración que recibimos del contexto. El problema fundamental es que ese contexto, en general, nos valora positivamente cuando cumplimos con el manual de la feminidad, cuando nos mostramos abnegadas y amables, anteponemos los intereses de los otros a los nuestros, y nos callamos ante la violencia y los abusos.

Es interesante observar que nadie considera «malo», «interesado» o

«problemático» a un varón que no cumple estas demandas, sino todo lo contrario: es un buen representante de su género.

¿A dónde vamos con esto? A que **ser «malas», en el caso de las mujeres, es simplemente intentar funcionar como personas autónomas, es respetarnos y rebelarnos ante las diferentes formas que adopta el sexismo en nuestras vidas cotidianas.** Cuando logramos desentrañar que ese miedo a ser las «malas» es en realidad el miedo a ser buenas con nosotras, a ponernos en el centro, a recuperar lo propio, a darnos valor, a volver a tener autoridad sobre nosotras mismas, recorremos el camino que va de la vergüenza al orgullo.

6. Hacer con miedo, con culpa y con vergüenza

Para dejar de ser para otros y ser para nosotras, para recuperar nuestros cuerpos, es imprescindible atravesar el miedo a la soledad, al rechazo, al abandono, a no ser queridas por quienes creemos que necesitamos que nos quieran. El miedo a no ser queridas es un miedo real, por supuesto, y tiene mucho sentido: hay miles de libros, películas e historias donde la que se sale de lo «normal» termina sola, suicidada, enloquecida, abandonada y triste. Las felices son las que llevan la marca de la obediencia; las que se rebelan siempre son infelices. Pero ¿es así?

Cuando miramos a nuestro alrededor, cuando observamos de cerca las vidas de esas mujeres que obedecen, o nuestras propias vidas en los momentos en los que hemos intentado a toda costa encajar y cumplir con todas las gestualidades y acciones del manual de la feminidad, ¿vemos felicidad, plenitud y bienestar?

En *Mujeres que corren con los lobos* , Clarissa Pinkola Estés señala que el proceso de individuación de las mujeres necesita ese tiempo de atravesar la tensión entre ser las que quieren que seamos y ser quienes necesitamos ser, (4) que no es más que la tensión entre la sensación de que si queremos vivir en nuestro nombre estamos traicionando a nuestro clan y la de traicionarnos a nosotras mismas si no lo hacemos.

El camino que va desde esa identidad construida siguiendo lo estipulado, hacia una identidad elegida, aunque todavía no tengamos claro cuál es ni de qué se trata, es un proceso lleno de incertidumbre y miedo. ¿Quién soy si no soy esa que todos quieren que sea? ¿Cuál es el mapa que me lleva hacia mí misma? ¿Qué es ser mujer si no sigo el manual de la feminidad?

La soledad es parte de ese camino. Un poco de soledad va a haber, y es necesario que la haya. No es la muerte de nadie estar un poco solas y, como mujeres adultas, contamos con todas las herramientas para la sobrevivencia.

Al mismo tiempo, es indispensable no caer en la ingenuidad de pensar que vamos a decir lo que pensamos y a dejar de ser serviles y quienes se benefician de nuestro trabajo y sumisión lo van a tomar para bien.

No va a ser así porque **nuestra transformación, nuestras preguntas, nuestros cambios y nuestro recorrido ponen a las personas que nos rodean en un estado de interpelación** . Para muchas de estas personas ya no somos confiables dado que nuestras preguntas y nuestras acciones ponen en cuestión sus vidas. Pero —y esta es la mejor parte— van a aparecer otras personas, vamos a encontrar otros espacios donde compartir nuestras ideas e inquietudes, donde sentirnos a salvo y seguras, donde nutrirnos. Y si no aparecen, los vamos a tener que construir.

Es fundamental que tengamos claro que vamos a sentir miedo, incertidumbre, culpa, vergüenza y que no podemos esperar a que eso desaparezca para empezar a hacer. Hay que sobreponerse a todo eso y no esperar a que llegue el momento ideal para arrancar.

Cuando se habla de liberarnos de mandatos y opresiones suele aparecer la fantasía del clic, de que en segundos nos vamos a transformar, que todo va a ser diferente sin que haya ninguna consecuencia negativa, la idea de que cuando «hagamos el clic» dejaremos de sentir esa vergüenza, culpa o miedo y estaremos listas para avanzar en el camino hacia nosotras mismas.

Pero eso no existe, o al menos no es como nos lo cuentan o lo imaginamos; no es una comprensión de otro orden que te permite trascender los límites que tenías hasta ese momento, ni un estado del cuerpo y la mente al que vamos a llegar leyendo libros feministas encerradas y solas en nuestras casas. **Si hay algo así como un clic, es eso que sucede haciendo, saliendo al mundo, como parte del proceso de comprender las lógicas de poder que nos atraviesan,** exponernos a la experiencia, hacer pequeños gestos que nos liberan con culpa, vergüenza y miedo para que ese hacer, que al principio es forzado y raro, se vuelva hábito, experiencia encarnada que nos permita darnos cuenta de que no pasa nada si no nos amoldamos, o no pasa tanto, o lo que pasa podemos atravesarlo y está bien.

7. Romper los silencios

Una parte de salir al mundo consiste en romper los silencios en los que estamos inmersas. Somos educadas para no decir nada que incomode a nadie, callar lo que sentimos, no valorarlo y silenciarlo, creer que lo que pensamos está mal, que no sabemos, que hay quienes saben más que nosotras incluso sobre nosotras mismas.

Y así vamos por la vida silenciosas, desconfiando de lo que pensamos y sentimos. Con la excusa de la belleza se controla nuestra voz y nuestro poder. Y no hace falta que venga alguien de afuera a decirnos que nos callemos; nos vamos a quedar calladas solitas porque «calladita te ves más bonita» o porque la vergüenza de ser tan profundamente inadecuadas nos va a hacer cerrar la boca para que nadie lo note. Nos vamos a retirar de los lugares —una clase, un encuentro—, vamos a dejar de disputar un espacio político o laboral, y no vamos a reconocernos el derecho a disfrutar y a gozar.

Nos atragantamos con palabras y emociones que empujan por salir de nuestras gargantas: lo no dicho, lo que está ahí pulsando, el malestar por los abusos y las violencias que vivimos a diario, eso que a veces ni siquiera podemos enunciar en voz alta para nosotras mismas.

Pero como escribió la gran poeta y escritora afroestadounidense Audre Lorde en *La hermana, la extranjera* , el silencio nunca nos ha salvado y solo nos vamos a arrepentir de esas palabras que no hemos dicho:

> Mis silencios no me habían protegido. Vuestros silencios no os protegerán. Pero con cada palabra real que he pronunciado, con cada intento realizado de decir las verdades que aun ando buscando, he entablado contacto con otras mujeres que buscan conmigo esas palabras que puedan encajar en el mundo en el que todas creemos, y gracias a ello hemos reducido nuestras diferencias.

Si pensamos en nuestras vidas, nos vamos a dar cuenta de que esos silencios que venimos sosteniendo jamás nos han protegido: nuestros abusadores se valen de nuestro silencio y nuestras vergüenzas, pero **decir, gritar, hacer ruido es más seguro que callarnos** .

Romper el silencio no es solo hablar. Es aparecer en el mundo siendo las que somos, con nuestros cuerpos gordos, peludos, flácidos, inadecuados, con nuestras ideas contrahegemónicas, nuestros deseos

subversivos y nuestras voces fuertes, y eso también es más seguro para nosotras, porque nos permite vincularnos con quienes nos valoran en nuestra singularidad y aleja a quienes nos quieren obedeciendo.

8. Recuperar autoridad

Romper los silencios es parte del difícil, aunque no imposible, trabajo de recuperar la autoridad sobre nosotras mismas, porque en esta internalización de la misoginia, de la inferiorización, de la idea de que somos tontas, incapaces, superficiales, poco confiables, infantiles, irracionales y demás adjetivos que califican lo femenino desde que el mundo es mundo, somos tratadas casi toda la vida como niñas no solo por los varones sino también por nuestras congéneres. Muchas veces las propias mujeres nos tratan como si necesitáramos que nos digan lo que tenemos que pensar, hacer, decir o sentir.

Y a menudo en esa inseguridad construida vamos a ser nosotras mismas las que nos ubiquemos ahí, sin reconocer nuestra propia autoridad, que es un paso fundamental para desencarnar la cosificación que nos habita, para volvernos personas suficientes y autónomas.

El camino de reconocer nuestra autoridad es el de legitimar lo que sentimos sin que tenga que ser tema de discusión, sin que haya nada que explicar y sin opiniones ajenas no solicitadas sobre eso. Es establecer que nos asiste la razón, que lo que pensamos y sentimos está bien por el simple hecho de que lo pensamos y lo sentimos nosotras y que es tan válido como lo que piensa y siente cualquier otra persona; que puede no estar bien para los demás, pero que está bien para nosotras y tenemos todo el derecho del mundo a sostenerlo y a quererlo para nuestras vidas. En definitiva, que alcanza con lo que somos.

Puede sonar raro porque no suele ser una experiencia común pero aunque el camino sea largo, con muchos recovecos y vueltas, es generoso y necesario. Por supuesto que esto no quiere decir que no podamos intercambiar ideas y escuchar lo que nos aportan otras personas, pero hay que tener muy claro cuáles son las que realmente aportan, y que de todos modos, lo que nosotras decidamos para nosotras, siempre va a estar bien.

9. Habitar espacios seguros

Para recuperar autoridad sobre nosotras mismas, para dejar de tratarnos como cosas, para salir del silencio, necesitamos espacios seguros donde ganar confianza y legitimar y validar nuestras voces.

Un espacio es seguro cuando podés decir lo que pensás y sentís sin ser juzgada, sin que te digan lo que tenés que hacer o pensar y sin que se cuestione lo que sentís o por qué lo sentís. Parece simple pero no lo es . No hay muchos de estos espacios para las mujeres. Prueba de esto es que cuando en nuestros encuentros les preguntamos cuándo se sienten libres y les pedimos que sean muy honestas, la mayoría contesta «cuando estoy sola». Muchas veces la familia o los grupos de amigas no son lugares seguros, porque quienes los forman responden a las lógicas patriarcales de vida y pensamiento, y si nuestras ideas y sentires escapan de esos patrones, tienden a ser sancionados.

Un espacio seguro es aquel en el que no se cuestiona que existen la desigualdad y la violencia de género, donde podemos ponerle nombre a lo que sentimos, sea lo que fuere, sin que se nos discipline por «malas mujeres», donde podemos contar nuestros sueños y proyectos sin encontrarnos con un «estás loca» sino con muchos «dale para adelante» o «conozco a alguien que te puede dar una mano».

Un espacio seguro es un tesoro y es indispensable para liberar nuestros cuerpos porque, si bien es un camino que requiere espacios de soledad para reflexionar, también precisa la validación y legitimación de nuestras voces, deseos y sentires que, si son contrahegemónicos, van a ser sancionados en el resto de los espacios sociales.

Si en nuestras vidas no contamos con esos espacios, tenemos que buscarlos y construirlos : juntarnos con personas con ideas y prácticas de vida afines, con las que armar y sostener lugares regulares de encuentro, y entramar espacios en clave feminista con otras mujeres en los que estemos cómodas, son formas de crear espacios seguros.

10. #HermanaNoExpliques

Dos cosas que nos pasan en este proceso de desmontar viejas ideas que nos han habitado y que estamos intentando desencarnar son, por un lado, creer que como entender las opresiones cambió nuestra manera de ver el mundo, tenemos que salir a evangelizar a propias y extraños con nuestra nueva verdad recientemente adquirida. La otra cosa es

creer que compartir esos conocimientos y explicar lo que hemos comprendido va a transformar a quienes nos escuchen. Pero no somos una secta, ni se trata de ganar adeptas por el simple hecho de sumar gente «a la causa», y explicar solo sirve cuando del otro lado hay una voluntad activa de querer comprender y transformar las cosas.

La educación en la ingenuidad nos hace pensar que el problema con la violencia y la opresión es que quienes la ejercen no entienden lo que están haciendo y que explicándoles una y otra vez nuestro sufrimiento e ideas, esas personas van a entender que lo que hacen está mal e, inmediatamente van a deponer su actitud violenta o abusiva y van a adoptar una comprensiva y colaborativa.

Creemos eso porque forma parte de nuestra educación para cuidar y educar y porque aceptar que el que nos violenta lo hace porque quiere y puede, es demasiado doloroso para nosotras.

La violencia a la que estamos expuestas poco tiene que ver con que el agresor no entienda o venga de una familia machista, como solemos repetir hasta el cansancio para justificar a nuestras parejas que no tienen ninguna intención de cambiar nada. Nosotras venimos de las mismas familias machistas y no andamos por ahí violentando ni explotando a nadie.

Esa violencia existe porque el que violenta u oprime se beneficia con tu trabajo; entiende perfectamente las consecuencias de lo que hace y no tiene ninguna intención de dejar de hacerlo. Muchas veces contar una y otra vez nuestro dolor, nuestro cansancio o la angustia que nos provocan esas actitudes violentas lo que hace es incrementar el goce del agresor en la dominación. Si explicaste y no cambió nada, no es por ahí.

11. Salir de la ingenuidad

Lo dijimos al inicio de este libro: la educación en la ingenuidad es muy insistente y en las mujeres suele ser una característica tan valorada como la sagacidad en los varones. Entonces, **abandonar la ingenuidad va a implicar reeducarnos en algo que no conocemos y recibir una valoración negativa, porque la que deja de ser ingenua es una bruja desalmada, una interesada o una mujer en la que no se puede confiar** .

Para salir de la ingenuidad hay que enterarse. Hay que empezar a abrir los ojos y mirar alrededor, adentrarnos en lo que la activista y escritora boliviana María Galindo denomina, en su libro *Feminismo*

bastardo , «feminismo intuitivo»: identificar en nuestras vidas cotidianas las lógicas de poder, las desigualdades que se escriben en los cuerpos de nuestras mujeres queridas y en los nuestros, las violencias diarias en todos los espacios en los que nos movemos y, a partir de ese entendimiento, romper esas lógicas y violencias.

También es útil acceder a los contenidos feministas. Existe un cuerpo teórico importantísimo que se ha construido con el aporte de miles de mujeres a lo ancho y a lo largo del mundo en los últimos tres siglos. Empezar por los más accesibles siempre hace la cosa más llevadera y, si no te gusta leer, hay videos y podcasts de muchas de nosotras intentando hacer accesibles esas ideas y conceptos. Hay para todos los intereses y gustos, y sobre todos los temas: economía, finanzas, salud y sexualidad, maternidad, belleza, vínculos…

Soltar la ingenuidad es también salir de la fantasía y dejar de romantizar las experiencias; entender que todo es complejo y tiene aspectos positivos y negativos, y que todas nuestras decisiones tienen costos, que no hay un mundo más allá de este, poblado de gente buena en el que el patriarcado no existe y todo es amor y paz.

El mundo es complicado y las personas también. Por eso es necesario abordar esa complejidad, comprenderla y hacernos responsables de nuestras vidas, estar atentas, entender que nada es gratis en esta vida: la liberación tiene un costo, pero la obediencia también, y es indispensable conocer esos costos, evaluarlos y decidir qué vamos a hacer, en función de ellos, porque vivimos en un mundo en el que las vidas de las mujeres valen menos que nada.

Es indispensable entender las complejidades de los vínculos, abandonar el mundo de la fantasía narcótica que usamos para evadirnos de una realidad opresiva y desconfiar, no solo para rehabitarnos sino, fundamentalmente, para permanecer con vida.

Casi todas las que murieron, casi todas las que sufrimos violencia de género en cualquiera de sus formas pensábamos que a nosotras no nos iba a pasar. Eso es vivir en la ingenuidad y de ahí, tenemos que salir.

12. No alcanza con saber

Quizás saber ya sabemos y entender ya entendimos, y tal vez ya conocías muchas de las ideas que vimos en este libro, pero no alcanza

con saber o entender. Todos los días leo mensajes de compañeras que dicen que entienden cómo funcionan los mandatos, que el ideal de belleza es una construcción cultural, que soportar toda la carga mental de la familia es injusto, que el amor romántico es un mito que nos seda, nos despolitiza y nos deja expuestas a la violencia y a la explotación, y, sin embargo, eso no las libra de querer hacerse una cirugía para levantar la autoestima, de intentar encontrar al hombre ideal del cual enamorarse o de seguir explicándole a su pareja que no puede dejar los calzones tirados en el baño para que ella los levante. **Los discursos siguen operando en nosotras y no se desmontan simplemente entendiendo.**

Comprender alivia, pero no alcanza para liberarnos ni para que nos sintamos mejor, o para que no nos afecte la violencia que se ejerce sobre nuestros cuerpos. También se necesita la acción, el gesto perseverante, sostenido en el tiempo, el hábito nuevo.

Aprendimos con y en nuestros cuerpos; ahora necesitamos desaprender incorporando nuevas gestualidades, haciéndole lugar a lo desconocido : actuar diferente, de una manera nueva, impensada pero intuida, para que otras cosas sucedan.

Nos encantan las ideas pero a la hora de ejecutarlas la cosa ya se pone más difícil. Encarnar es hacer en el mundo, poner el cuerpo en acción, con vergüenza, tristeza o miedo, si los hay. Es salir de la inmovilidad y dar el paso sin pensar en los pasos que siguen, dar solo el primero, uno, chiquito, uno por vez. No hacen falta gestos épicos ni grandilocuentes; hacen falta gestos cotidianos.

Cuesta, por supuesto que cuesta, porque el mandato es también un lugar seguro, el camino conocido con mapa y todo, el guión de todas las películas con final feliz que vimos en la vida. Tomar caminos desconocidos, e incluso esos que aún no existen, abrirlos a machetazos si es necesario, inventarlos para nosotras que fuimos educadas para brindarnos a los otros, para quedarnos en lo doméstico, lo chiquito, lo seguro, es muy difícil y genera muchísima inseguridad e incertidumbre pero, si lo pensamos un poco, ¿hay algo que no sea difícil para las mujeres en este mundo?

13. Liberar un cuerpo con gestos

Así como se nos enseña la sumisión como una gestualidad, nuestra liberación también arranca con gestos. Si nos enseñaron a callarnos y a movernos poco y sigilosamente, podemos aprender a hablar, a

movernos de manera visible y ruidosa; si nos enseñaron a quedarnos quietas, podemos aprender a movernos y a ocupar otros espacios; si nos enseñaron la fragilidad, podemos aprender a ser fuertes. Del mismo modo que nos impusimos la gestualidad del hambre, de la dieta y de la restricción, podemos aprender la gestualidad del disfrute de la comida, de la potencia de nuestros cuerpos encarnados y de tirar la balanza a la basura.

Ante esa gestualidad aprendida que modeló nuestra vida de modo persistente, podemos ensayar y practicar una gestualidad nueva, exponernos a vivencias que nos hagan sentir fuertes, valiosas o poderosas más allá de la belleza o del amor.

Cada vez que nos dijeron que no, que eso que queríamos, deseábamos o estábamos intentando hacer no era para nosotras, aprendimos una forma de experimentar el mundo desde una identidad subalterna que es la de la incomodidad, el miedo, la vergüenza y la impostura no solo en relación a los hombres sino también con respecto a nosotras mismas. Y también los gestos de obedecer —por hábito, por miedo, por vergüenza, una vez más— y de posponer por anteponer los intereses ajenos a los nuestros. Como si el tiempo fuera eterno, como si nuestras vidas fueran a durar más que una vida y las fuéramos a empezar a vivir cuando todos estén servidos y satisfechos. (5)

Esos gestos nos modelan y moldean no solo el lugar que ocupamos en el mundo, nuestras experiencias y posibilidades, sino también las de las otras a las que les hacemos de espejo: las infancias que nos rodean y nuestras congéneres adultas. **Nuestros gestos no son «naturales»; en nuestros cuerpos confluye una gran cantidad de lógicas, discursos y tensiones que producen lo femenino y nos producen a nosotras como «femeninas».**

Por eso necesitamos crear gestos nuevos. Un punto de partida es observar cómo actuamos en la calle, en los espacios cotidianos y domésticos, en el trabajo, en los vínculos. ¿Cómo nos movemos? ¿Cómo se siente nuestro cuerpo? ¿Cómo ocupamos esos espacios? ¿Qué pasa cuando nos movemos de una forma inesperada? Si podemos ser conscientes de esos gestos que nos producen «femeninas» quizás podamos encontrar una gestualidad que nos libere, probar otras formas hasta desaprender esas formas arraigadas.

¿Qué pasaría si empezáramos a experimentar una gestualidad nueva que les dé a nuestros cuerpos otras experiencias? Por ejemplo, podemos probar una gestualidad de la comodidad: sentarnos cómodas

en los lugares, relajadas, con las piernas abiertas, usar ropa suelta que nos permita movernos con comodidad, evitar infligirnos dolor y restricciones, reírnos a carcajadas donde sea, hablar fuerte, cantar, quizás silbar. También podemos empezar a decir eso que nos dijeron siempre que no teníamos que decir y adoptar una gestualidad de rebeldía o irreverencia. Cada una sabrá qué se le ha negado y qué necesita experimentar.

He visto a muchas mujeres romper las cadenas invisibles que las sometían, salir de la docilidad y despertar a una rebeldía consciente a fuerza de pequeños gestos nuevos, sin hacer nada grandilocuente o épico : decir lo no dicho es un gesto, hacer un silencio donde antes poníamos palabras que nadie escuchaba, también. Irnos es un gesto, salir de los lugares donde somos despreciadas y de la ambivalencia, también; poner límites claros, decir que no a lo que antes decías que sí por culpa y entender que «no» es una frase completa, son grandes gestos. No sentirnos obligadas a dar explicaciones es un hermoso gesto. Oler flores, darte el tiempo que no te das nunca, decir que sí a lo que pensabas que no era para vos, también son gestos que nacen del deseo profundo de vivir sin seguir ningún manual. Quizás al principio el primero que hagas sea un poco forzado, casi performático, pero no importa: después del primero viene el registro de que pudimos y, si pudimos hacer eso, podemos hacer otras cosas y podemos mucho más.

14. Volver al cuerpo

Dado que el mandato de feminidad rompe la conexión con el cuerpo a través de la anestesia y el robo del tiempo, lo que necesitamos es recuperar esa conexión. Salir de la experiencia colonizadora, desactivar la idea de que el cuerpo es un mecano que podés armar como te guste, que es el «capital humano» que producís y moldeás de acuerdo a lo que el mercado te dice que más rinde.

¿Por qué insistimos tanto en esta desconexión del cuerpo y en el robo del tiempo? Porque el cuerpo, como vimos, es nuestro GPS: es el que nos informa dónde ir, qué es lo que está bien para nosotras, qué es lo que nos daña. Si nos desconectamos de él, dejamos de sentir y de reconocer el malestar o el peligro, y si dejamos de reconocer eso, perdimos. Nos perdimos.

Si estamos atentas a nuestro cuerpo y valoramos lo que expresa, si entendemos que somos ese cuerpo y no que nuestro cuerpo es algo a domesticar y someter, vamos a estar atentas al malestar y al bienestar que provienen del entorno y de nuestras emociones. Reconocer en qué lugares o conversaciones y con quiénes se nos acelera el corazón y nos sentimos ahogadas y en cuáles nos relajamos o nos expandimos de entusiasmo; y tomar decisiones a partir de eso que el cuerpo nos informa, es un gran paso.

Ser cuerpos es reconocer que esa supuesta separación es una construcción fundada en la necesidad de que las personas se deshumanicen y se consuman a sí mismas casi antropofágicamente. Nos consumimos a nosotras mismas en esos rituales de feminidad, nos exponemos al dolor y a la extenuación, aceptamos la violencia y la explotación como lo que debe ser, como un destino, aceptamos consumirnos y que nos consuman.

Poner el freno, descansar, hacer una actividad física que nos conecte con la potencia y la disponibilidad de nuestros cuerpos, disfrutar la comida, estar en contacto con la naturaleza, tener tiempo, no hacer nada, aburrirnos y hacer cosas que nos dan placer son algunas vías para rehabitar el cuerpo que somos. Si estamos dispuestas a escucharlo, la opresión se siente en el cuerpo; la liberación, también.

---

1 . Ana Muntaner es una psiquiatra feminista argentina especializada en terapias narrativas.

2 . Es más común de lo que debería ser que en espacios terapéuticos el o la profesional nos señale nuestra seguridad o éxito como un obstáculo para estar en pareja.

3 . Es casi una tradición en el mundo de la ciencia borrar los descubrimientos y aportes de las mujeres científicas, como ocurrió con Rosalind Franklin, una de las descubridoras de la estructura del ADN; Nettie Stevens, quien descubrió que los cromosomas X e Y determinan el sexo de un ser vivo; Isabella Karle, trabajó junto a su marido en un método más directo que permitía a los científicos utilizar matemáticas para determinar la estructura molecular de las sustancias, fue excluida del novel de química que fue otorgado a su marido y un colaborador; Jocelyn Bell Burnell que descubrió un nuevo tipo de estrellas, los púsares, quedó excluida del Novel de Física que fue entregado a su jefe, y la lista sigue, porque es infinita la cantidad de ejemplos en distintas disciplinas.

4 . Y agrega: «Pero el cumplimiento de las exigencias ajenas da lugar a una terrible comprensión de la que todas las mujeres tienen que tomar nota. La comprensión de

que el hecho de ser nosotras mismas hace que muchos nos destierren y de que el hecho de acceder a las exigencias de los demás hace que nos desterremos de nosotras mismas. La tensión es un tormento y se tiene que resistir, pero la elección está muy clara».

5 . El uso del masculino en este caso no es genérico.

Epílogo
NUESTRA REVOLUCIÓN

No me cierra la épica del héroe porque es la que construye esa masculinidad que tanto dolor ha provocado en la vida de todas las personas. Es la que vemos en todas las películas: el héroe solitario, el intrépido, valiente y brillante hombre blanco, joven, valeroso, educado y heterosexual que, para salvar a los suyos, es capaz de exterminar a los ajenos, o sea, a los otros, a esos que no se les da el lugar de otro porque no son como él, son el «enemigo». Esa épica que dice que para que las cosas cambien y sean más justas hay que destruirlo todo, matar a todas las criaturas vivas y arrancar de cero.

No me gusta, porque la épica de la revolución del héroe solitario es parte del problema, es parte de esos discursos que nos modelan, y exige mucho, lo imposible, lo inalcanzable, la violencia máxima e incluso la inmolación. Ese relato no tiene una dimensión humana, no está hecho a nuestra medida. Si la revolución es matar, prender fuego y hacer explotar bombas, no parece algo viable para nosotras en la vida cotidiana. No queremos más violencia, más ejércitos de acólitos, más muertes

¿Cómo podríamos hacer esa revolución si a duras penas podemos sostener nuestras vidas, pagar el alquiler, comer y lograr que no nos maten?

Creo que **ese relato es una trampa para que no hagamos nada, para que no hagamos lo que hay que hacer, que es transformar nuestras vidas cotidianas, lo doméstico, nuestros vínculos** .

La épica de la heroína solitaria tampoco es un relato que nos inspire. Sabemos perfectamente que es mentira, que ninguna se salva sola y que cuando la jugás de heroica lo más probable es que te inmoles. En un mundo que nos desprecia, intentarlo es casi suicida. Además, ¿a quién le sirve que nos sacrifiquemos?

No quiero que ninguna tenga que exponerse sola, a la violencia

que vuelve cuando denunciamos o reclamamos lo que nos corresponde. No quiero la indefensión para nosotras. Como dice Brigitte Vasallo en una entrevista, es importante saber que no hay que cambiarlo todo sino lo que a cada una le duele en este momento y en este lugar, desmontarlo y seguir haciendo.

Aunque no creo en la épica heroica, sí creo en la revolución feminista, la del movimiento de mujeres y disidencias. Es la revolución en la que estamos empeñadas las mujeres en los últimos trescientos años.

En nuestra revolución no hay heroínas que matan ni masacran, no hay violencia injustificada, diría que no hay violencia de ningún tipo. Lo que hay es un enorme despertar de millones, un abrir de ojos que nos permite acceder a una nueva conciencia, la de nuestro género, la de nuestra desjerarquización y sumisión, la de nuestra opresión y explotación y, a partir de esa conciencia, emprender un largo camino para encarnar las ideas en los gestos cotidianos, pequeños, medianos y grandes. Esa gestualidad que libera es contagiosa, como lo son las palabras que nos despiertan y circulan de boca en boca.

El feminismo es el movimiento político más importante del siglo XX y del XXI. Hemos avanzado persistiendo y hemos transformado pacíficamente las condiciones materiales y simbólicas de vida de millones de personas, sobre todo mujeres, disidencias e infancias, en todo el planeta: nuestras vidas no se parecen a las de nuestras abuelas o bisabuelas y en muchísimos casos tampoco a las de nuestras madres.

Claro que no lo hemos cambiado todo, sin duda falta muchísimo, pero no podemos negar cómo han cambiado las vidas de las mujeres en dos o tres generaciones. Esa es nuestra revolución; la estamos haciendo con nuestros gestos, con nuestra palabra, con nuestros cuerpos en acción. Ojalá las palabras de este libro te convoquen a reconocerte en este linaje de mujeres que luchan, en esta genealogía de mujeres que se rebelan día a día. Ahí nos vemos.

Bibliografía

Ahmed, S., *Vivir una vida feminista* , Buenos Aires, Caja Negra, 2020.

Badinter, E., *¿Existe el amor maternal?* , Barcelona, Paidós, 1981.

Bartky, S., «La feminidad y la modernización del poder patriarcal», *Revista Culturamas* (en línea), <www.culturamas.es/2015/10/12/sandra-bartky-la-feminidad-y-la-modernizacion-del-poder-patriarcal>, 12-10-2015.

Basaglia Ongaro, F., *Mujer, locura y sociedad* , Puebla, Universidad de Puebla, 1987.

Bauman, Z., *Modernidad líquida* , Buenos Aires, FCE, 2006.

Berger, J., *Confabulaciones* , Buenos Aires, Interzona, 2018.

Blanco Falero, R., «Entre madres e hijas, discusiones feministas sobre el legado», *MILLCAYAC. Revista Digital de Ciencias Sociales* , vol. 6, nº 10, 2019.

Bodoc, L., *La saga de los confines* , Buenos Aires, Norma, 2006.

Bosch, E. y Ferrer Pérez, V., «Fragilidad y debilidad como elementos fundamentales del estereotipo tradicional femenino», *Feminismo/s* , nº 2, diciembre de 2003.

Bourdieu, P., *El sentido práctico* , Buenos Aires, Siglo XXI, 2007.

Bruch, E. E. y Newman, M. E. J., «Aspirational pursuit of mates in online dating markets», *Science Advances* , nº 4, agosto de 2018; disponible en: <www.science.org/doi/pdf/10.1126/sciadv.aap9815>.

Catterberg, G., «El quirófano sigue siendo cosa de hombres», blog del PNUD, 19-06-2024, <www.undp.org/es/argentina/blog/el-quir%C3%B3fano-sigue-siendo-cosa-de-hombres>.

Cobo Bedia, R., *El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de sexualidad* , La Coruña, Universidad de la Coruña, 2015.

Contrera, L. y Cuello, N., *Cuerpos sin patrones* , Buenos Aires, Madreselva, 2016.

Coria, C., *El sexo oculto del dinero* , Buenos Aires, Grupo Editor

Latinoamericano, 1988.
D'Alessandro, M., *Economía feminista* , Buenos Aires, Random House, 2016.
De Beauvoir, S., *El segundo sexo* , Buenos Aires, Random House, 2014.
Debold, E.; Wilson, M. y Malavé, I., *La revolución en las relaciones madre hija* , Barcelona, Paidós, 1994.
De Miguel Álvarez, A., *Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección* , Madrid, Cátedra, 2015.
—, «Sobre la pornografía y la educación sexual: ¿puede "el sexo" legitimar la humillación y la violencia?», *Gaceta Sanitaria* , vol. 35, nº 4, 2021.
De Ugarte y López, N., *La dictadura del amor propio* , Santiago de Chile, Penguin Random House. 2022.
Domínguez, Y., *Maldito estereotipo* , Barcelona, Random House, 2021.
Engeln, R., *Enfermas de belleza: cómo la obsesión de nuestra cultura por el aspecto físico hace daño a chicas y mujeres* , Tennessee, Harper Collins Español, 2018.
Español, T., *Todo sobre tu vulva* , Buenos Aires, Planeta, 2021.
Esteban, M. L., *Antropología del cuerpo* , Barcelona, Bellaterra, 2013.
Faludi, S., *Reacción. La guerra no declarada contra la mujer moderna* , Buenos Aires, Planeta, 1992.
Federici, S., *Calibán y la bruja. Cuerpo y acumulación originaria* , Madrid, Traficantes de Sueños, 2004.
— *Reencantar el mundo. El feminismo y la política de los comunes* , Madrid, Traficantes de Sueños, 2020.
— *Brujas, caza de brujas y mujeres* , Buenos Aires, Tinta Limón, 2021.
Foucault, M., *Vigilar y castigar* , Buenos Aires, Siglo XXI, 2002.
Freijo, M. F., *Mal educadas* , Buenos Aires, Planeta, 2021.
Freire, P., *Pedagogía del oprimido* , Madrid, Siglo XXI, 1975.
Friedan, B., *La mística de la felicidad* , Madrid, Cátedra, 2016.
Gago, V. y Cavallero, L., *Una lectura feminista de la deuda. Vivas, libres y desendeudadas nos queremos* , Buenos Aires, Fundación Rosa Luxemburgo, 2019.
Galindo, M., *Feminismo bastardo* , Buenos Aires, La Vaca Editora, 2022.
Garcés, M., *Domitila Chungara, una vida en lucha* , Buenos Aires, Chirimbote, 2017.
Giddens, A., *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas* , Madrid, Cátedra, 1998.
Goldman, E., *La palabra como arma* , Libros de Anarres, Terramar,

Argentina, 2010.
Gornick, V., *Mirarse de frente* , Madrid, Sexto Piso, 2019.
Han, B.-C., *Topología de la violencia* , Buenos Aires, Herder, 2019.
— *La agonía de Eros* , Buenos Aires, Herder, 2019.
Haraway, D., *Ciencia, cyborgs y mujeres. La reinvención de la naturaleza* , Madrid, Cátedra, 1991.
Haudricourt, A. y Bardet, M., *Hacer mundos con gestos* , Buenos Aires, Cactus, 2019.
Hooks, B., *Todo sobre el amor* , Buenos Aires, Paidós, 2021.
— *El feminismo es para todo el mundo* , Buenos Aires, Tinta Limón, 2023.
Huxley, A., *Un mundo feliz* , Barcelona, Debolsillo, 2003.
Illouz, E., *Por qué duele el amor* , Buenos Aires, Katz, 2016.
Jeffreys, S., *Beauty and misoginy* , Londres, Routledged, Taylor and Francis Group, 2005.
Lagarde y de los Ríos, M., *Claves feministas para la autoestima de las mujeres* , Madrid, Horas y Horas, 2000.
— *Los cautiverios de las mujeres* , México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2001.
— *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías* , México, Instituto Nacional de Mujeres (Inmujeres), 2012.
Lorde, A., *La hermana, la extranjera* , Madrid, Horas y Horas, 2003.
Matthews, M., *Victorian lady's guide to fashion and beauty* , South Yorkshire, Pen & Sword, 2018.
Maffía, D., *Contra las dicotomías: feminismo y epistemología crítica* , Buenos Aires, Chirimbote, 2016.
Millet, K., *Política sexual* , Madrid, Cátedra, 1970.
Moreno, L., *Gorda vanidosa* , Buenos Aires, Ariel, 2018.
— *Gorda traidora* , Buenos Aires, Bocas Pintadas, 2022.
Moreno Pestaña, J. L., *La cara oscura del capital erótico: capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios* , Madrid, Akal, 2016.
Ngozi Adichie, C., ¿Cómo educar en el feminismo?, Barcelona, Random House, 2017.
Orwell, G., *1984* , Caracas, Lucemar, 2002.
Peker, L., *Sexteame* , Buenos Aires, Paidós, 2020.
Pineda, E., *Bellas para morir* , Buenos Aires, Prometeo, 2020.
Pinkola Estés, C., *Mujeres que corren con los lobos* , Barcelona, Ediciones B, 2009.
Rich, A., *Nacemos de mujer* , Madrid, Traficantes de Sueños, 2019.

Rolnik, S., *Esferas de la insurrección, apuntes para descolonizar el inconsciente* , Buenos Aires, Tinta Limón, 2019.

S.a., *El arte de enamorar* , Buenos Aires, Gaeta, 1948.

Sanyal, M., *Vulva. La revelación del sexo invisible* , Barcelona, Anagrama, 2012.

Segato, R., *La guerra contra las mujeres* , Buenos Aires, Prometeo, 2018.

— *Contra-pedagogías de la crueldad* , Buenos Aires, Prometeo, 2018.

— *Las estructuras elementales de la violencia* , Quilmes, Universidad Nacional de Quilmes, 2003.

— *Escenas de un pensamiento incómodo* , Buenos Aires, Prometeo, 2023.

Taylor, S., *El cuerpo no es una disculpa* , Santa Cruz de Tenerife, Melusina, 2019.

Vasallo, B., *El desafío poliamoroso. Por una nueva política de los afectos* , Buenos Aires, Paidós, 2021.

— «Aportes para la ciénaga [Cartografías a partir de Maria Ruido]», en M. Ruido, *Las reglas del juego* , 2022, disponible en: <www.esbaluard.org/wp-content/uploads/2022/02/PDM-Ruido-web-ES-01-1-1.pdf>.

Vivas, E., *Mamá desobediente* , Buenos Aires, Godot, 2020.

Walmsley-Johnson, H., *La mujer invisible* , Barcelona, Seda, 2017.

Wark, M., *Un manifiesto hacker* , Barcelona, Alpha Decay, 2006.

Wolf, N., *El mito de la belleza* , Barcelona, Emecé, 1991.



¡Seguinos!

